الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

بيـع منـه أكثر من مليـوني نسـخـة

الدكتورة كلوديا بلاك

لن أقع في مصيدة الإدمان



الولادة، والنشئة، والبلوغ في بيئة الادمان

www.iqra.ahlamontada.com

لن أقــع في
مصيدة الإدمــان

بسم الله الرحمن الرحيم

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
It Will Never Happen to Me
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
Hazelden
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم - ناشرون، ش.م.ل.

لن أقـع في مصيـدة الإدمـان

الولادة، والنشئة، والبلـوغ في بيئـة الإدمـان

تأليف

الدكتورة كلوديـا بلاك

ترجمة

سعيد الحسنية

الدار العربية للعلوم ـ ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

الطبعة الأولى

1427 هـ - 2006 م

ردمك 978-9953-87-138-7

الدار العربية للعلوم - ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961)

ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان

فاكس: 786230 (1-961) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611)

المحتويـــات

تمهيد

"أمضيت كامل حياتي وأنا حريصة على أن لا ينتهي بي الأمر مثلما انتهى مع والـــدي. يتمثّل الفارق الوحيد ما بيني وبينه في أنه مات بسبب إدمانه على الخمور، بينما لا يتحتّم عليَّ أن ألقى نفس هذا المصير".

سمعـــت هـــذا الكلمات لأول مرة منذ عشرين عاماً، واستمعت إلى قصصٍ مـــشابهة من جميع أنحاء العالم، من رجال ونساء، وشبانٍ وكبار في السن. المدمنونَ علـــى الخمـــور، والمدمنون على المخدرات، والمدمنونَ على الجنس، والمقامرون، ينشأون جميعاً تحت رحمة الاعتماد على المواد الكيميائية، والمواد المؤذية، أو مظاهر الإدمان الأخرى التي تسبِّب الاضطرابات لديهم. كل واحد من هؤلاء الأشخاص كان يقول لنفسه: "لن أقع في مصيدة الإدمان". عزم هؤلاء في البداية على التأكد مـــن أنهـــم لـــن يفعلوا ما فعله والدوهم. سمعت هذه القصة نفسها من الأزواج والـــزوجات والشركاء، وذلك عندما انضممت إلى حلقات النقاش العائلية. نشأ هـــؤلاء في عائلات مدمنة، ولطالما كرّروا هذه الكلمات نفسها. لم يتصوّر هؤلاء، حـــتى في أغرب أحلامهم، أن الإدمان سيطالهم أيضاً. أقدم هؤلاء على الزواج من مدمنين – بعضهم فعل ذلك للمرة الثانية أو الثالثة – بالرغم من تكرارهم كلمات لـــن أقع في مصيدة الإدمان بكل صدق وإخلاص. اليوم، يقف هؤلاء الأشخاص مـــشدوهين لـــرؤية حلقـــة الإدمان تكرِّر نفسها معهم مثلما كان الحال مع أفراد عائلاتهم منذ سنين عديدة، أي منذ صدور كتابي **لن أقع في مصيدة الإدمان** لأول مـــرة. لن يطول الأمر حتى يكرّر أطفال هؤلاء الكلمات ذاتها. مع العلم أنه يسهل علـــى الأولاد هذه الأيام، لا سيما أولئك الذين هم على عتبة البلوغ، أن يعترفوا أنهـــم نـــشأوا مع الإدمان إلا أنهم مع ذلك يتأثّرون به. يبرز جيل آخر من الأولاد الصغار الذين يجدون أنفسهم مضطرين للكفاح من أجل تحقيق ذواتهم وسط أجواءٍ من الفوضى والخوف.

إن الاعتقاد أن أحداً لا يستأهل أن يعيش وسط الخوف والعار هو الذي يوجّه مسيرة عملي وحياتي الشخصية. نشأت في بيئة عائلية حيث كان الإدمان طريقةً للحياة. امتلكت عائلتي حانة كانت محور الحركة في منطقتنا التي يكثر فيها قطع الأشجار كوسيلة للعيش، لكن والديّ كانا مدمنين على الخمور. شاعت في تلك المنطقة عادة شرب الكحول، تلك العادة التي واظب عليها معظم الناس الذين اعتبروها قاعدةً للحياة. لم تعرف أمي أن والدي كان شارباً متمرساً للخمور قبل زواجهما. لم يكن والدي يتعدّى السابعة والعشرين من عمره في ذلك الوقت، أما والدتي فكانت في السابعة عشرة من عمرها. لم تقلق أمي بسبب سلوك والدي الإدماني، وذلك بسبب نشأتها وسط أسرة اعتبرت شرب الخمور والمقامرة من ضروريات الحياة.

وجدت طريقي إلى ما كان يسمّى *مجال شرب الخمور* بسبب نشأتي وسط عائلة لها ماضيها الراسخ بالإدمان. أحببت والديّ كثيراً لأنني عرفت مدى حبهما لي، وبالرغم من ذلك فقد عانيت من العيش وسط عائلة مزّقتها الفوضى العاطفية والمادية والروحية الناجمة عن الإدمان.

طُلب مني منذ ما يزيد عن العشرين عاماً إنشاء برنامج عائلي يكون من ضمن وحدة *الإدمان على الخمور* التابعة لمستشفى. لم أعرف عندها كيفية توجيه الأسئلة، فافترضت أن *العائلة* تعني *الأولاد*. بدأت في ذلك الوقت بدعوة الأولاد للمشاركة في البرنامج من أجل التحدث عن تجاربهم. تألّفت مجموعة الأولاد هذه، التي تشكّلت خلال السبعينيات، من أولاد تقارب أعمارهم سن البلوغ، وكانوا يعيشون بمفردهم خارج منازل أهاليهم. اعتقدت عندها أن الأولاد الذين أمضوا عشر، أو خمس عشرة، أو عشرين سنة وسط عائلات مدمنة يستحقّون الفرصة للتحدث عن تجاربهم. وتعلّمت أثناء نشأتي مع أسرتي أن أكون في غاية الحذر في ما يتعلّق بالأشياء التي يمكنني التعبير عنها، والأشياء التي لا أستطيع التعبير عنها، وهكذا أصبحتُ مستمعةً جيدة. توقّعت أن يتمكّن هؤلاء الأطفال الذين اقتربوا من سن البلوغ من التكلم بحرية، ورغبت بمساعدتهم على التحدث عن طريق الإصغاء جيداً إليهم. أتى الأطفال لكن بدا لي أنهم لا يعرفون ماذا يقولون. جهد هؤلاء

الأطفـــال للتعبير عن أفكارهـم ومشاعرهـم. واستطاع معظمهم إبلاغي كيف تسير الأحوال معهم، وكيف أنهم يأملون أن تتحسّن حال والديهم، لكنهم لم يعبّروا عن أية احتياجات خاصة بهم. لاحظت أيضاً أنهم مصممون على تجنّب الإدمان بشكلٍ مطلـــق. أدركـــت أن معظم هؤلاء عالقون بوهم أنهم لن يتأثّروا بالإدمان بشكل جدي.

بـــدأت في هـــذا السياق باستخدام عبارة *الطفل البالغ*. أعتقد أن هذا التعبير يحدّد بصورة عملية، طبيعة الأشخاص الذين أعمل معهم، أي أطفال العائلة المدمنة الذين لم يبلغوا سن المراهقة، والمراهقين، أو البالغين. اعترف هذا التعبير بتحمُّل هذا الطفل البالغ للألم الذي يعانيه نتيجة ضعف موقفه أيام طفولته، وثمّن هذا التحمّل. هـــذا الطفـــل يمضي حياته وهو يحاول وضع قناع يحميه من تأثيرات أجواء العائلة المضطربة.

هـــناك أيضاً المراهقون. كان هؤلاء قلقين على أفراد العائلة الآخرين، لكنهم ظـــنّوا في لاوعـــيهم أنهم ليسوا بحاجة إلى التحدث عن أنفسهم. لاحظت أحياناً تمـــسّكهم بموقـــف يقول إنهم على أحسن حال من دون خدماتي، أو خدمات أي شخص آخر.

تحـــدّثت أخـــيراً إلى الأطفـــال الأصـــغر ســـناً، فوجدت عندهم الأمانة والصدق.

شـــهدت أمامـــي سلسلة قوية، لكنها غير مرئية. كانت تلك السلسلة كافية لتطلق في داخلي الحاجة إلى البحث بشكل معمّق في دخيلة الأشخاص الذين أعمل معهـــم. نتيجة هذه التجارب المبكرة، ظهرت الطبعة الأولى من كتاب **لن أقع في مصيدة الإدمان**.

أتحـــدّث هـــنا عن زمنٍ كان فيه قول عبارة "نشأت وسط عائلة مدمنة على الخمـــور" بصوت عالٍ، يستثير شهقات الناس المستغربة. إنه زمن يرجع إلى ما قبل انتشار وسائل الإعلام بالشكل الذي نعرفه اليوم، أي أن مناقشة المشاكل العائلية - بغـــضّ النظـــر عن ذكر الإدمان - كانت في نظر العائلات أمراً فظيعاً يدعو إلى الخجل وينّم عن الخيانة.

حـــدثت تغـــيرات عديدة منذ تلك الأيام، سمحت للعائلات المتضررة من الإدمان فتح سجّلاتها العائلية. نجد في المكتبات هذه الأيام الكثير من الكتب التي تعالج مسألة التخلص من الإدمان، وذلك مقارنة مع تلك الأيام التي لم يكن المرء يجـــد فيها كتاباً واحداً عن هذا الموضوع. يجدر القول إنه تمّ طبع مليوني نسخة من **لن أقع في مصيدة الإدمان**، وتمّت ترجمته إلى خمس لغات مختلفة تتراوح ما بـــين اللغة اليابانية واللغة السويدية. نلاحظ هذه الأيام وجود مجموعات تعتمد برامج مؤلفة من اثنتي عشرة خطوة، وتنتشر على امتداد أميركا بمدنها وأريافها، بالإضافة إلى تواجدها في كافة أنحاء العالم. نجد أيضاً أخصائيي الصحة العقلية، ووكـــالات الخـــدمات العائلـــية، وأخصائيي التربية، وقد أصبحوا أكثر وعياً وجهـــوزيةً لمناقشة عواقب الإدمان. كما كما نلاحظ أن الناس بدأوا يتكلّمون عن الأسرار العائلية بصراحة أكبر.

نلاحـــظ بالرغم من كل هذه الحقائق أن تجارب الأطفال الذين ينشأون مع مـــشاكل الإدمـــان هذه الأيام تشبه كثيراً مشاكل أقرانهم في الأيام الماضية. يعيش هـــؤلاء الأطفـــال مع الخوف والوحدة والتشوش، ويستمرّ الكثير منهم بالتعرض لـــتجارب عدة من الظلم الجسدي والجنسي. إنهم يخافون من التحدث عما يحدث لهـــم، كما يتعلّمون فن الإنكار والتبرير، ويتحمّلون الأشياء المؤلمة. يُذكر أن حياة هـــؤلاء تتميّـــز بالعزلة نفسها التي كانت تتميّز بها حياة الأطفال قبل عشرين سنة مضت، ولم تتغيّر نتيجة لذلك العواقب الطويلة المدى على الأطفال، هذا إن لم يقمْ أحدهم بنوعٍ من التدخل المباشر. يستمرّ الأطفال البالغون بالوقوع ضحية الإدمان، كمـــا أنهم يتزوّجون من مدمنات، ويصابون بالاكتئاب والغيظ، وعادة ما تحدث معهـــم هـــذه الأمور أثناء بذلهم لمجهود كبير كي يتميّزوا عن الآخرين، ويتفوّقوا عليهم، في ميادين الدراسة وفي الأمور المادية.

أطلـــب منك، عزيزي القارئ، أن تقرأ بقصد التفهم فقط، وليس بقصد أن تـــشعر بالذنب واللوم. يهدف هذا الكتاب إلى إرساء أساس لتفهّم ما يحدث أثناء نشوء الطفل وسط عائلة مدمنة، ولتقديم المساعدة التي تهدف إلى التخلص من هذه المـــشكلة. عندما نضع هذا الأمر في خلدنا، يجدر أن نعرف أن المرء لا يتّخذ قراراً

واعـــياً ليصبح مدمناً بشكل كلّي أو جزئي. لولا حدوث مشكلة الإدمان لامتلك المرء خيارات عديدة أخرى.

ســيجد الكثير من القرّاء أن **لن أقع في مصيدة الإدمان** هو كتاب يساعدهم علـــى إطلاق مشاعر متعددة كانت مكبوتة لديهم، وقد تكون هذه المشاعر مؤلمة. أودّ هنا أن أحثّ القارئ على التعبير عن مشاعره أمام الآخرين، ذلك أن عائلات كثيرة قد تعذّبت بصمت جراء كتمان مشاعرها لمدة طويلة.

دعـــوني أخـــتم هنا بالاعتراف بالمرونة التي يتمتّع بها كل فرد منكم فكّر، أو تحـــدّث، أو آمـــن، أو امتلك أملاً في كتاب **لن أقع في مصيدة الإدمان**. وأودّ أن أشـــدِّد أن ذلك الإيمان، بالإضافة إلى التأثير الذي امتلكه القراء عليَّ، جعلنا نمتلك معاً إمكانية تكوين مسار آخر لأنفسنا وللآخرين.

مقدمة

تستمرّ مجتمعاتنا بالتأثر كثيراً بالمشاكل الناجمة عن الإدمان، في الوقت الذي يجد فيه مئات الآلاف من الناس أنفسهم في مرحلة الخلاص من الاعتماد على المواد الكيميائية، أو التعلّق بها، ومن قضايا إساءة معاملة الأطفال. نلاحظ أن استخدام الهيرويين والكوكايين والميتامفيتامين البلوري والمارجوانا، ما زال منتشراً في مجتمعاتنا، إلاّ أن الخمور تأتي في المرتبة الأولى في لائحة المواد المسبّبة للإدمان.

نلاحظ منذ صدور الطبعة الأولى من **لن أقع في مصيدة الإدمان** أننا نادراً ما نشير إلى رجل مدمن على الخمر باعتباره كحولياً، بل إننا نقوم بالإشارة إلى مثل هذا الرجل بوصفه مدمناً. يرجع ذلك إلى أن الشخص المدمن على مادة معينة عادةً ما يُدمن على أكثر من مادة واحدة. إننا نستخدم عبارات مثل *المعتمد على المواد الكيميائية*، أو *المدمن*، للدلالة على أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى الامتناع عن استخدام الخمور والمخدرات الأخرى، وذلك بغض النظر عن مادة الإدمان الرئيسية. حدث ذلك لسببين، أولهما أننا بتنا نعرف أن الكثير من المدمنين على الخمور هم مدمنون فعلياً على مادة أخرى ثانية على الأقل. السبب الثاني يعود إلى أن المدمنين، حتى وإن لم يظهروا علامات إدمانهم على مادة ثانية، هم بحاجة إلى الامتناع عن استخدام موادٍ أخرى لأن هذه المواد قد تقودهم إلى الانغماس ثانية بالإدمان على الخمور، أو قد تقودهم لربما إلى الإدمان على مادة ثانية. لأجل هذه الأسباب، سنستخدم عبارات مثل **الكحولي**، أو **المدمن على الخمور**، و**المدمن**، و**المعتمد على مادة كيميائية**، لتؤدّي نفس المعنى في هذا الكتاب.

تشير هذه العبارات المستخدمة في الكتاب، إلى الأشخاص الذين لم يتمكّنوا أبداً من امتلاك القدرة على التحكم الدائم بشربهم للخمور أو استخدامهم لها، على توقّع سلوكهم ما إن يبدأوا بشرب الكحول أو استخدام المادة المسبّبة للإدمان. إن شرب الخمور واستخدام تلك المواد يتسبّبان بإحداث مشاكل في نواحٍ كثيرة من

حـــياهم، ومـــع ذلك يستمرّ هؤلاء الأشخاص في القيام بذلك. نجد هنا أشخاصاً تطـــوّر لديهم اعتماد نفسي، بالإضافة إلى اعتماد جسدي، على مادة الإدمان التي تعـــوّدوا عليها. يُذكر أن هؤلاء الأشخاص قد مرّوا بتجربة التغيّر في قدرهم على تحمُّـــل الابتعاد عن شرب الخمور، أو استخدام المواد المخدرة الأخرى، لذلك فهم يـــشعرون بالحاجة إلى المزيد من الكحول من أجل الوصول إلى التأثير الذي ينشدونه. نلاحظ أن حاجة هؤلاء الأشخاص إلى شرب الخمور، أو استخدام المخدرات، تصبح الشغل الشاغل لحياهم مع مرور الزمن. يمتلك هؤلاء في وقت ما في حياهم القدرة على اختـــيار البدء بشرب الخمور، أو استخدام المخدرات، لكن هذه القدرة على الاختيار تتلاشى مع مرور الوقت لتصبح مسألة إجبارية، بدلاً من أن تكون اختيارية.

يشعر الكثير من الناس بالتشوش في ما يتعلّق بالاعتماد على المواد الكيميائية، نظـــراً لعـــدم وجـــود نمط محدد واحد لسلوك الشخص المدمن. يختلف المدمنون بأســـاليب شربهم للخمور واستخدامهم للمواد المسبّبة للإدمان، وكذلك بالعواقب التي تتنوّع كثيراً بالنسبة إليهم. يتناول بعض هؤلاء الخمور بشكل يومي، بينما نجد أن آخرين لا يشربون إلا في المناسبات العَرَضية، ونلاحظ أشخاصاً آخرين يمتنعون عن شرب الكحول لفترات طويلة ما بين أوقات الشرب. نلاحظ كذلك أن بعض هؤلاء يشربون الخمور بكميات كبيرة بالإضافة إلى استخدامهم لمخدرات أخرى، بيـــنما يـــشرب آخرون كميات قليلة فقط. يُذكر أن بعض هؤلاء لا يشربون إلاّ الجعـــة، بيـــنما لا يشرب آخرون إلاّ النبيذ، فيما يختار بعضهم المشروبات القوية. ويختار آخرون أن ينوّعوا في مشروباهم الروحية.

تظهـــر مـــشكلة الإدمان عند بعض الناس في وقت مبكر، إلاّ أها تتأخّر عن الظهـــور ســـنوات عدة بالنسبة للآخرين. يدّعي بعض شاربي الخمور أهم بدأوا يـــشربون بطـــريقة إدمانية منذ المرة الأولى، ويقول آخرون إهم استمروا بالشرب لـــسنوات عديـــدة قبل عبور *الخط الفاصل الخفي* الذي يفصل ما بين الشرب في المناسبات الاجتماعية، وبين الإدمان على الشرب.

مع أن هذا الكتاب يركّز على البيوت التي تكون فيها الكحول المادة الرئيسية المسبّبة للإدمان، لكني آمل أن يستطيع القارئ رؤية التشاهات الموجودة لدى هذه

العـــائلات والعائلات الأخرى التي تستخدم مواد مخدرة. سنجد ظواهر متشابهة في العيش على حافة الخطر، والعيش مع المجهول، أو العيش مع المخاوف. إنه العيش في نظـــام أســـري يمثّل فيه الإدمان شيئاً محورياً للعائلة، وتصبح احتياجات أفراد هذه العائلة أمراً ثانوياً بالنسبة لاحتياجات المدمن ولمقتضيات إدمانه.

الإدمان على مواد متعدّدة

مـــنذ ظهـــور النسخة الأولى لهذا الكتاب أصبحنا أكثر دراية بالتعرف على الإدمان على مواد متعدّدة، وأصبحنا نتعرّف أكثر على ما يُعرف أنه عملية إدمان، بالإضافة إلى حقيقة تواجد الإدمان على المخدرات، والإدمان على مواد متعدّدة في بيـــئة واحدة بحيث يترابط هذان النوعان من الإدمان جيداً. إن مثل هذه الظواهر الإدمانية قد تشمل المقامرة، التبذير، اضطرابات الإدمان، الجنس، الحب، والعلاقات الناجمة عن الإدمان. إن الإدمان على مواد متعدّدة، الناجم عن اضطرابات الإدمان يتمثّل في:

1. ظهـــور نمـــط من السلوك الذي يخرج عن السيطرة، وهذا يعني أن المدمن لا يـــستطيع توقّـــع وقت اضطراره إلى استخدام المادة التي يُدمن عليها، أو توقّع سلوكه، ولا يستطيع أيضاً التوقّف طوعياً عن هذا الاستخدام.
2. ظهور عواقب سلبية ناجمة عن سلوك المدمن.
3. عدم قدرة على التوقّف عن الإدمان برغم العواقب الظاهرة.
4. زيـــادة القدرة على تحمّل المواد المسبّبة للإدمان والانغماس بالتعاطي – ازدياد الحاجة للانغماس في الإدمان، أو ازدياد الحاجة إلى المادة التي يدمن المرء عليها.
5. الانـــشغال، أي توقّع السلوك الإدماني، أو الشروع به، أو التأمل الذي يدور حـــول الـــسلوك الإدمـــاني، وذلك حين يصبح الإدمان محور أفكار المدمنين ومشاعرهم.
6. الإنكـــار، أي التقليل إلى الحد الأقصى من أهمية سلوك المدمنين، أو اللجوء إلى تبريـــره، أو إنكـــاره، باعتباره مشكلة تتخلّل تفكيرهم إلى حدّ يصل بهم إلى درجة التفكير التضليلي.

يتواجد الإدمان على هذا النوع من التفكير التأملي في أي شيء ينتج عنه تغيّر مهم في المزاج، سواء كان ذلك تناول الطعام من دون ضوابط، أم المتعة الناتجة عن المقامرة، أو تناول الخمور القوية، أو مخدرات أخرى.

الإدمان الجماعي

يتبع سلوك الوالدين المشتركين في الإدمان مظاهر شائعة جداً، وذلك بغض النظر عن المادة الإدمانية التي هي موضوع ذلك الإدمان. أشرنا في النسخة الأولى التي ظهرت من هذا الكتاب إلى أزواج أو شركاء المدمنين على الخمور باعتبارهم *مشاركين بالإدمان على الخمور*. يشيع في هذه الأيام وصف هؤلاء باعتبارهم *متشاركين باعتماديتهم على المواد الإدمانية*، أو *المدمنين المشاركين*. استخدم تعبير *مشارك* أساساً لوصف شريك الزواج الذي أصبح منشغلاً بشكل متزايد بسلوك المدمن الأساسي، وهو الذي يلعب دوراً في سلوك ذلك المدمن الأساسي. يشتمل هذا الوصف الآن على كل حركيات التخلي عن الاحساس بالذات، أو المرور بتجربة الاحساس المتناقص بأهمية الذات، والذي يتكوّن كاستجابة للنظام الإدماني.

يتعرّض المشارك بالاعتماد على مادة كيمائية (أو المشارك بالإدمان)، عادةً إلى ما يلي:

1. فقدان الاحساس بأهمية الذات، وتضاؤل مشاعر الفرح والاحتياجات الأخرى.
2. التعلّق الشديد بشخص آخر يسهّل له إهمال مواجهته لشؤون حياته العادية.
3. الاستجابة انطلاقاً من سلوك شخصٍ آخر، بدلاً من التصرف بدوافع شخصية محضة.
4. الانشغال المستمر بالشخص الآخر، ووضع الأولويات الذاتية في حالة تجاهل.
5. تحمّل بالمسؤولية عن الأشخاص الآخرين، ومهماتهم، وأحوالهم.
6. التورّط بنظام إنكاري.

إن النتيجة التي يعانيها الأطفال بسبب وجود والدين مدمنين أو متشاركين في الإدمان، هي عدم استجابة هذين الوالدين، أو عدم وجودهما عند الحاجة إليهما

بصورة دائمة (أو عند توقّع وجودهما). لا يتأثّر الأولاد بالوالد المدمن فقط، لكنهم يتأثّـــرون أيـــضاً بالوالد غير المدمن (في حال وجوده)، ويتأثّرون أيضاً بحركيات الأسرة غير السليمة الناتجة عن العيش في نظام إدماني.

الأولاد

نـــشر الاتحاد الوطني لأطفال المدمنين على الخمور إحصائية تدل على أنه في العـــام 2001 يعـــيش حوالى 76 مليون شخص أميركي، أي حوالى 43 بالمائة من الأشـــخاص الأميركـــيين الذين هم فوق سن البلوغ، وسط أجواء الإدمان على الخمور في عائلاقم. وتدل الإحصائية أيضاً على أن أميركياً واحداً من أصل خمسة أميركيين بالغين (18 بالمائة) قد عاش مع والد مدمن، أو والدة مدمنة، أثناء صغره. هـــناك تقديـــرات عن وجود 26.8 مليون طفل مدمن على الخمور في الولايات المـــتحدة. وتوحـــي الدراسات الأولية على أن ما يزيد عن 11 مليون من هؤلاء الأطفال لم يبلغوا سن الثامنة عشرة بعد. يتعرّض هؤلاء للمخاطر التالية (مقارنة مع أطفال غير المدمنين):

- يتعرّضون أكثر لمخاطر الإدمان على الخمور، والإدمان على مخدر آخر.
- إنهم أكثر ميلاً للزواج من فتيات عائلات يشيع فيها الإدمان على الخمور.

إنـــنا نـــدرك، نتـــيجة لتجاربنا السريرية، أن هؤلاء الأطفال سيعانون عندما يكبرون من مجموعة متنوعة من السلوكيات المرتكزة على معتقدات الشعور بالعار. تخلق هذه السلوكيات مشاعر الاكتئاب لدى هؤلاء الأطفال. ونعرف أن هؤلاء قد وقعوا ضحيةً لظروفهم، وللغضب الشديد، وهي تخلق لديهم نقصاً في الشعور بمعنى الحياة. ونلاحظ أن الأطفال الذين يعيشون في بيئات صعبة يبدون عادةً الكثير من المرونة، لكننا نجد أن ذلك يترافق مع دفع ثمنٍ باهظ.

لاحظنا أثناء دراستنا للأشخاص الذين يعيشون في عائلات معتمدة على المواد الكيميائية، أن هؤلاء يقدّمون لنا أيضاً معلومات مفيدة جداً عن أشخاص ينشأون في البيـــئة العائلية الأخرى التي يسودها الاضطراب. سيقدِّم لك كتاب **لن أقع في مـــصيدة الإدمان** هيكليةً تمكّنك من فهم وضعك أو حالتك، وذلك بغض النظر

عمـــا إذا كنتَ قد نشأت وسط نظام عائلي يتّسم بالإدمان أم لا. عرفنا منذ زمن طــويل أن الأشـــخاص الـــذين ينشأون وهم يعانون من ظلم جسدي وجنسي، يظهـــرون وكـــأنهم نشأوا وسط جو الإدمان. الأشخاص الذين ينشأون مع والد مصاب باضطراب عقلي مثل انفصام الشخصية أو الاكتئاب، أو مع والدَين يعانيانِ مـــن الاهتياج الشديد، يظهرون تشابهاً مع الأطفال البالغين الذين سبقت الإشارة إليهم. وتتشابه كذلك أحوال الأشخاص الذين نشأوا مع والدَين مصابَين بمشاكل صحية مزمنة، أو مشاكل جسدية، مع أحوال الأشخاص الذين نشأوا على يد طفلٍ بالـــغ قد لا يظهر بمظهر المدمن، لكنه يمتلك تفكيراً وسلوكاً يميّز المدمنين عادةً. إنّ الخـــيط الذي يربط ما بين هذه الأنواع المختلفة من العائلات هو الشعور بالخسارة المزمنة، وهو الشعور الذي يغذي الاحساس بالوحدة، والقسوة، أو الشعور بالخجل (أو العار).

عـــندما يعـــاني المرء من شعورٍ مزمن بالخسارة، فالأمر لن يختلف كثيراً عن معاناة آخرين من مشاكل الإدمان. وإذا كان الشعور بالخسارة والشعور الناجم عن العيش وسط عائلات تعاني من الإدمان، يقدّمان بنفس المعطيات التي يستفيد منها الآخرون الذين يعانون من المشاكل نفسها، فهذا أمر عظيم.

الفصل الأول

لمحات موجزة

اعتقادات شائعة: • مهما بذلت من جهود فهي لن تبدو كافيةً بالنسبة للآخرين.
• لا بد من حدوث شيء سيئ.

"أتذكّـر، عـندما كنت صبياً، أنني عندما كنت أعود من المدرسة لم يكن من النادر أن أرى أثاث غرفة الجلوس، أو أثاث غرفة الطعام، مبعثراً في الممر الفاصل ما بين الطريق والمنـزل. كنت أرتعب من هذا المنظر. وفي الواقع، كان يدفع بي نحـو الجـنون. أول فكرة كانت تخطر ببالي هي أن أُرجع كل شيء إلى داخل المنـزل قبل أن يراه شخصٌ ما، وغالباً ما كنت أفعل ذلك بمساعدة أمي أو أشـقائي، وكنت أشعر بالارتياح قليلاً بعد الانتهاء من هذا العمل. اعتدت أن أسـتغرق بالتفكير بعد ذلك لأيام عديدة، أو لأسبوعٍ أو أسبوعين. يعتمد ذلك علـى عنف الموقف، وما يمكن أن يحصل بعد ذلك. كنت أقول لنفسي: "هل سـيقدّم أبي أي شي نمتلكه للغرباء؟" أقدم أبي بالفعل على إهداء بعض الأشياء التي أحببناها كثيراً، مثل زوج من الزلاجات وبندقية، حتى إنه أهدى كلبنا ذات مـرة. دأب والـدي على إخبارنا أنه يكرهنا، واعتاد أن ينعتنا بأوصاف بذيئة. فكّرت ملياً وعلى الدوام بهذه الحوادث. أعرف الآن أنني أمضيت أعواماً بالقلق على والدي، أو بالتفكير بكيفية مساعدته. كيف يفعل هذه الأشياء؟ ماذا فعلت أنـا؟ ماذا فعلنا جميعاً؟ وماذا أستطيع أن أفعل كي يتغيّر؟ فكّرت بذلك لوحدي منذ أن كنت صبياً صغيراً إلى أن أصبحت شاباً. كنت وحيداً بأفكاري اجتماعياً وذهنـياً. لم أستطع أن أعرف نفسي، وأظن أنني ما زلت لا أعرف نفسي حتى هذه الأيام. ما زلت وحيداً، وأنا لا أعرف كيف أستمر بالعيش. لا أعرف حتى كيف ألهو، أو كيف أستمتع بالحياة".

– جي. بي.

اعتقادات شائعة: • أشعر أنني مسؤول عن سلوك الآخرين
• لا بد من وجود خطبٍ ما عندي

"والـــدي مدمن على شرب الخمور، لكنه لا يعترف أبداً بهذه الحقيقة. كثيراً مـــا رأيته يدخل في عراك مع والدتي عندما كنت أعيش في المنـــزل. شعرت أنـــا وإخوتي الخمسة أننا مجرد بيادق شطرنج في ألعاب حروبهما. تساءلت علـــى الدوام عمّا إذا كنت مسؤولة عن إدمانه شرب الخمور أم لا. اعتدت أن أنـــــزوي في غرفتي عند حدوث العراك. أشعرتني غرفتي بالأمان دوماً. أبلغ الآن الثانية والعشرين من العمر، ومضى على زواجي سنتين. ألاحظ أنه عند حدوث أي شيء، ينتابني على الدوام دافع فوري للقول إنني آسفة. إنني أعـــرب عن أسفي عندما لا يكون الحليب بارداً، وأعرب عن أسفي عندما تُتـــرك المنشفة المبتلّة في حقيبة الرياضة. أريد أن أتحمّل اللوم عن كل شيء بنفسي، حتى بالنسبة للأشياء التي لا سيطرة لي عليها".

– شارون آر.

اعتقادات شائعة: • إن احتياجات الآخرين هي أهم من احتياجاتي أنا
• ليس من المستحسن أن أطلب المساعدة

"أنـــا امـــرأة في التاسعة والعشرين من عمري (ما زلت فتاةً في الواقع)، وأنا الابنة الوحيدة لوالدين معتمدين على مواد كيميائية. لطالما شعرت بالوحدة وبالخـــوف في معظـــم الأوقات عندما كنت صغيرة. لكن عندما تشاهد أن أصـــدقائك سعداء ويبدون بمظهر طبيعي فيما يتخبّط والداك في مشاكلهما الخاصـــة، فهل تستطيع التحدث عن كل هذه الأشياء؟ ولمن؟ عندما كنت أســـتيقظ علـــى صوت شجار والديّ، كنت أتمنى لو أنّ عندي شقيقة كي أتحدّث إليها. لطالما شعرت بالحنين إلى مثل هذه الشقيقة لكي أهتم بها، فلعلّ الأمـــور ستكون أفضل، وسأكون سعيدة أكثر. لم أفكّر أبداً بوجود شخص

ما يهتمّ بي، ويجعلني أشعر بالسعادة. انفصل والداي عندما كنت في الصف السادس، فاستمرّيت بالعيش مع والدي. شعرت بالارتياح عندما غادرت أمي البيت، لأن ذلك يعني أن الشجارات قد انتهت. تغيّرت الأمور بسرعة بعدها، وشعرت أنني الوالدة، وأن أبي هو الطفل. شعرت بالفخر بسبب الطريقة التي نشأت بها، ويرجع ذلك إلى اعتقادي أن هذه الطريقة جعلتني قوية ومستقلة ومعتمدة على ذاتي. تقدّمت في السن الآن، وأشعر أحياناً بالغضب الشديد إلى درجة أشعر معها أنني مضطرة أن أصرخ بوجه أحدهم، لكن لم يبقَ أحد كي أصرخ بوجهه. توفّي والدي في العام 1970، وأظن أن أمي استسلمت لشرب الخمور بشكل مميت في ذلك الوقت أيضا. حسناً، ها أنا أشارف على الثلاثين من عمري، وقد ازدادت معدلات شربي للخمور؛ أعرف ما يجري، وأعرف في الوقت نفسه أنني لا أريد أن أتوقّف عن الشرب. إنني أستمتع بالشرب، لأنه يساعدني على نسيان همومي ويحسّن مزاجي. بدأت بمرحلة العلاج في السنة الماضية، ويقول طبيبي إنني أشرب كي أخفّف من آلامي. لعل كلام المعالج صحيح، مع أنني لم أفكّر أبداً بأنني أعاني من الآلام. أعتقد أن الجزء المخيف من الموضوع هو أنني أقلد السلوك ذاته، والدور ذاته، الذي يجب أن أبتعد عنه. لكن أين يمكنك الهرب لمحو أثر عشرين عاماً من العيش بأسلوبٍ طبع حياتك؟"

– باربرة بي.

الفصل الثاني

أدوار

"سرعان ما أصبحنا المترددين الدائمين في أوقات متأخرة من الليل على غرفة الطـــوارئ للمستـــشفى الموجود في منطقتنا. أسقطت أمي في إحدى الليالي زجاجة من مشروب الجن على قدمها فقطعت وتراً من أوتار أصابع قدميها. وكسرت كوباً من الزجاج في إحدى المرات عندما كانت تغسل الصحون، فجـــرحت وتراً في أحد أصابع يديها. وصوبت في ليلة أخرى أحد الأوعية المحـــتوية علـــى الملح باتجاه أبي، فأصابته في جبهته، واحتاج الأمر إلى إجراء بعـــض القطب. سقطت والدتي من خلال إحدى النوافذ في إحدى المرات وكـــنت وحـــيدة معها، ارتمت وسط الزجاج المتكسر بعدما أصبح نصف جـــسدها علـــى الشرفة والنصف الآخر في غرفة الجلوس. اتصلتُ بوالدي هاتفـــياً، فـــصرخ بي كـــي أخرجها من النافذة كي لا تسقط أكثر وتؤذي نفسها. ركعت على يديّ وركبتيّ وسط الزجاج المهشّم. أدخلت جسمي في الفجـــوة التي سقطت من خلالها، وشرعت بإزالة ما يكفي من الزجاج عنها بـــشكل يـــسمح لي بجرّها إلى الداخل من دون التسبّب بجروح أعمق لها. شرعت بعدها بتنظيفها، ثم انتظرت وصول أبي".

– جان

قد يطرح أحدهم السؤال: "وماذا حصل بعدها؟" لم يحدث أي شيء بعدها. لا شيء. أذكر أن ذلك اليوم كان يوم الثلاثاء مساءً، أو لعله كان يوم أربعاء، أو حتى يوم خميس. لكن لم يحدث أي شيء بالتحديد.

إلاّ أن شـــيئاً ما حدث بالتأكيد نتيجة مثل هذه الحوادث، فالأطفال يتعلّمون كـــبت مخـــاوفهم وحـــزنهم وذلّهم. يخفي الأطفال في مكان ما من أعماقهم هذه التجارب والمشاعر حيث تبقى، وحيث تملي عليهم، في المستقبل، كيفية تجاوبهم مع

ذواقم ومع الآخرين. إنهم يمضون في حياقم وقد تقولبوا نتيجة سنوات من العجز والـــضعف. وجان هذه، التي تبلغ الثامنة عشرة من عمرها، وقعت ضحية الإدمان علـــى شـــرب الخمـــور، واستخدام الكوكايين، كما أنها مصابة بالشره المرضي، بالإضافة إلى أنها تمارس الجنس من دون تمييز، حتى إنها تفكّر بالانتحار.

قد لا تبدو التجربة التالية خطرة جداً، لكن بيل يعاني أيضاً من عواقب العيش وسط عائلة مدمنة.

" لم نعـــرف أن والـــدي مدمن على المخدرات أو على شرب الخمور حتى انفـــصاله عـــن والدتي. أبقت والدتي الأمر سراً، ولم يتعوّد أبي الحضور إلى المنـــزل كثيراً. كان أبي طبيباً فاعتقدنا أن جميع الأطباء يعملون كثيراً. اعتدنا أن نبـــتعد عـــن طـــريقه عندما يكون في المنـــزل، وذلك كي لا نتسبّب بالمشاكل. تعلّمنا ألاّ نطرح أسئلة، وألاّ نتوقّع أي شيء. تعيّن علينا أن نتقبّل مسألة غيابه عنا، وإهماله لنا. تأرجحت أمي ما بين الشعور بالاكتئاب وبين أن تكـــون أمّاً قوية، أو أن تكون عصبية جداً. استطعنا أن نلاحظ الإجهاد الذي تعاني منه، لكننا لم نناقش هذا الأمر معها. اعتقدت أنني غير متأثر بهذا الوضـــع إلى أن بـــدأت أعاني من بعض المشاكل في علاقاتي مع الآخرين. احتجت دائماً إلى تكوين صداقة، لكن لم أدرك إلى أي مدى يجب أن تكون هـــذه العلاقة متينة. بدأت أقلق حول كل شيء، وكان هذا كفيلاً بتخريب كـــل علاقـــاتي، وبالـــتأثير سلباً على أدائي في المدرسة. بدأت بالمعاناة من الاكتـــئاب، وما زلت أكافحه حتى اليوم. أدرك أنه فاتني الكثير من الأمور علـــى كافة المستويات، مثل الشعور بقيمتي الذاتية، أو الشعور أن احتياجاتي لها قيمتها، أو أنني قادر على الحديث عن كل هذه الأشياء".

نـــستطيع القـــول إن الأولاد الذي ينشأون وسط الإدمان يتعرّضون لمخاطر كبيرة، فهم يتعرّضون للإدمان أيضاً، لكن ليس من الغريب أبداً أن نراهم يدمنون علـــى مواد مختلفة عن تلك التي تعودوا عليها. يشمل ذلك اضطرابات الإفراط في تـــناول الطعـــام (الـــشراهة)، الإدمان على الجنس، الإدمان على العمل، أو على العـــادات المـــتعلقة بالمـــال. نلاحـــظ أنهم عادة ما يتزوّجون بشخص يعاني من

اضطرابات الإدمان. ونلاحظ أيضاً ظاهرةً عاطفيةً مشتركة تشيع بين الأطفال البالغين، وهي صعوبة إدراك المشاعر، وصعوبة التعبير عنها. عادة ما يكون هؤلاء متصلبين في سلوكهم، ويرغبون بالسيطرة على الناس، والأماكن، والأشياء. يجد آخرون أنفسهم في حالة من الاعتماد الكامل على الآخرين، كما هي حال بيل. قد لا يشعر هؤلاء بأي قدرٍ من السلطة أو بالقدرة على الاختيار في الطريقة التي يعيشون بها، ونلاحظ عندهم قدراً كبيراً من الاحساس بالخوف المقيم وبالذنب. يعاني الكثيرون منهم من الاكتئاب، وكثيراً ما يفتقدون القدرة على الشعور أنهم قريبون من إنسان آخر.

تتنوّع الحلول لهؤلاء الأطفال بمثل ما تتنوّع العواقب التي يعانون منها. تبدأ الحلول عند تفهّم أساسيات النظام الإدماني للأسرة.

الاستجابة لنظام العائلة المضطربة

نلاحظ أن أوضح مؤشّرٍ على العائلة العاملة الناجحة هو كلمة الثبات، في الوقت نفسه نجد أن أفضل الكلمات التي تصف لنا العيش وسط عائلة معتمدة على المواد الكيميائية تبقى *التنافر وعدم القدرة على توقّع نمط معين لحياتها*. أعتقد بوجود سبب معين لما يفعله الشريك أو الطفل أثناء عيشه وسط بيئة مدمنة. تبدأ المشاكل المترافقة مع الإدمان بالتسبب بتنافر أكبر، وبعدم إمكانية توقّع نمط معيّن في المنزل، لكن سلوكيات أفراد هذه العائلة (من غير المدمنين) تميل عادة إلى إعادة إضفاء الثبات على النظام العائلي. يتصرّف أبناء هذا النمط من العائلات ويستجيبون بطريقة تجعل الحياة أسهل وأقل إيلاماً لباقي أفراد العائلة.

نلاحظ أن أبناء العائلات التي تسير بنظام حياة سليم، يقومون بالتعبير عن عواطفهم بكل وضوح، ويأخذ كل شخص فرصته في مشاركة مشاعره مع الآخرين. نجد هنا أن العواطف تلقى قبولاً من الجماعة الواعية التي تقدّم الدعم والمساندة لأفرادها. يتمتّع أفراد العائلة هنا بحرية طلب الانتباه، وهم يقدمون الانتباه للآخرين في المقابل.

نجد في المقابل أن المنـــزل الذي تسوده أجواء الإدمان يتمّ فيه كبح العواطف وحتى تحريفها. بكل أسف، لا يتمّ هنا تبادل التعبير عن العواطف بين أفراد العائلة. أما عندما يتمّ التعبير عنها فإننا نجد أن هذا يتمّ بطريقة منحازة، مع وضع اللوم على الآخرين.

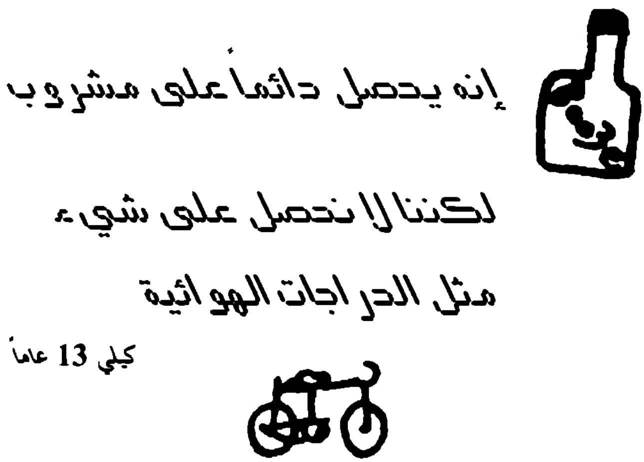
"أبـــدى الجمـــيع قلقهم على مشاعر الآخرين، وتجاهلوا مشاعرهم الذاتية. أبدت أمي قلقها وأبدت حزنها على شيء يتعلّق بي. لم يظهر أن والدي يهتمّ بالحزن الذي تشعر به والدتي، وبالقلق الذي يساورها بشأني، لكنه أرادني أن أتغيّـــر حـــتى لا تـــشعر بالحزن أو بالقلق. لم يرغب أحد بتحمّل مسؤولية مشاكله الخاصة، فكل شخص يضع اللوم على شخص آخر".

تُعتـــبر التحالفات البناءة جزءاً من العائلة السليمة، إلا أن أبناء العائلات التي يـــسود فـــيها الإدمـــان يفتقدون إلى التحالف في ما بينهم. أما إذا ظهر نوع من الـــتحالف بين أفراد هذه العائلة، فعادةً ما يكون تحالفاً سلبياً. يظهر هذا النوع من التحالف ما بين أحد الوالدين وطفل (أو أطفال) بحيث يكون موجهاً ضد الطرف الآخر (الوالد الآخر).

تمـــتلك العـــائلات قواعد خاصة بها، والأحرى بهذه القواعد أن تكون عادلة ومـــرنة. يتعـــيّن علـــى هذه القواعد أن تكون مسموعة (أي أن تصاغ بكلمات واضـــحة). إن قـــواعد مثل *الضرب ممنوع*، أو *يتمّتع الجميع بفرصة سماع آرائهم*، تؤدّي إلى أداء سليم داخل النظام العائلي. نلاحظ أن القواعد التي تصاغ داخل نمط العـــائلات المدمنة، عادة ما تكون مصحوبة بمشاعر العار، الذنب، أو الخوف. بدلاً مـــن وجود قاعدة مسموعة تقول: "الضرب ممنوع بتاتاً"، نرى فرض قاعدة صامتة (لا يُعبّر عنها بالكلمات) تقول: "إنك لن تخبر الآخرين كيف جُرحت".

إن شيوع القواعد المحددة والواضحة داخل العائلة هو أمر غير نادر الحدوث، ومن الشائع أن يعمد البالغون في العائلة إلى توزيع، أو تقاسم، قواعد كسب قوت العائلـــة ووظـــيفة المدير فيها، أي الشخص الذي يتّخذ القرارات في المنـــزل. إن الأطفـــال الذين ينشأون في المنازل التي تسود فيها اتصالات مفتوحة، ويتمّ تبادل

التعـــبير عـــن المـــشاعر فيها، يتمتّعون عادةً بالقدرة على تبني مجموعة متنوعة من القـــواعد بحـــسب الظروف السائدة. يتمتّع هؤلاء بالاستقرار في طريقة معيشتهم، بحيث يكون الاستقرار هو القاعدة. يتعلّم هؤلاء الأطفال تحمّل المسؤولية، وتحديد، الأهـــداف الواقعية وتطويرها. يتعلّم هؤلاء أيضاً اللعب، والضحك، والاستمتاع بحياتهم. إنهم يتعلّمون التمتع بإحساس من المرونة والعفوية، كما يتعلّمون عادةً أن يكونـــوا حـــسّاسين بالنسبة لمشاعر الآخرين، ويكونون على استعداد دائم لتقديم المـــساعدة لهـــم. يندر أن يتعلّم الأطفال الذين ينشأون في البيوت التي يسود فيها الإدمـــان، صـــياغة القواعد التي تحدّد شخصياتهم السليمة. يتقيّد هؤلاء بجملة من القـــواعد المـــستندة إلى افتراضات تحدّد ما يتوجّب عليهم فعله من أجل البقاء (أو تجاوز المصاعب). هذه القواعد تؤمّن لهم الاستقرار.



كيلي 13 عاماً

المظهر الحسن

يـــورد المستـــشارون المدرســـيون والعاملـــون في الأنظمة القضائية الخاصة بالأحـــداث تقارير عن لقاءاتهم مع نسبة مرتفعة من الأولاد الذين نشأوا في بيوت يـــسودها الإدمان. يميل هؤلاء بعد ذلك إلى وصف الولد الصغير في السن باعتباره الطفـــل *المعّبر*، لكن هذا لا ينطبق على غالبية أطفال العائلات المعتمدة على المواد الكيميائية (المدمنة). أستطيع أن أجزم أن مستشاري المدارس لا يجرون مقابلات مع

معظم أطفال العائلات المعتمدة على المواد الكيميائية، كما أن الأنظمة القضائية لا تهـتمّ بالأحـداث، وهـذا هو شأن وكالات المساعدة العائلية المتخصصة بهم. لا نـستطيع التأكيد أن هؤلاء الأطفال يهربون، أو أن أنظمتنا القضائية التي وضعناها للأحـداث تـشملهم، وليس بالضرورة أن يكون هؤلاء فاشلين في مدارسهم. لا يظهر هؤلاء بالضرورة كأنهم بحاجة إلى معالجة مشاكلهم، وهم لا يظهرون غضبهم بطريقة سمجة. تميل أكثرية هؤلاء للظهور بصورة عادية وبأنهم ينتمون إلى عائلات أميركية نموذجية. لا يُظهر هؤلاء سلوكاً مشاكساً، وهم لا يتكلّمون إلا نادراً عن الإدمان الذي تعانيه عائلاتهم. إننا ندرك كثرة عدد الأطفال الذين يحتاجون إلى حل مشاكلهم، لكن غالبية أطفال العائلات التي تعاني من الإدمان لا يجذبون ما يكفي مـن الانتباه إليهم بوصفهم محتاجين إلى انتباه خاص. يبقى هؤلاء بالنتيجة شريحة مهملـةً مـن السكان، لأنهم إذا ما ظهروا بمظهر المنشغلين وبأنهم في حالة جيدة، فسيتمّ تجاهلهم.

يلجأ أفراد العائلة الذين يشعرون أنهم أسرى نظام كثير التشوش، إلى عمل ما يحـتاجون إليه كي يشعروا بالأمان. إنهم يفعلون ما يرونه ضرورياً للمحافظة على نظـام العائلـة. يـستتبع ذلك عادةً قيامهم بإخفاء مشاعرهم خلف نمط سلوكي مصطنع.

يمـيل غالبية الأطفال إلى تبني دور أو مجموعة أدوار من هذه الأدوار الثلاث: **الطفل المسؤول، الطفل المتكيّف، الطفل المصلح أو الطفل المسترضي**. يلاحَظ أن هـذه هي الأدوار التي تسمح للأطفال بجذب انتباه إيجابي نحوهم، أو أنها لا تجذب نحـوهم أي انتـباه. يُذكر أن نسبةً قليلة من هؤلاء تجد طرقاً لجذب انتباه سلبي، وذلـك عن طريق تبني دور رابع، وهو دور **الطفل المعبّر**. يلقى الأطفال سهولة في الانـدماج مـع دور أو أكثر من هذه الأدوار الأربعة. نلاحظ أن معظم الأطفال يتبـنّون دوراً رئيسياً وآخر ثانوياً من هذه الأدوار، ونلاحظ أن بعضهم يبدّلون في أدوارهم. ويبقى من المهم أن نحدّد أولاً نقاط قوة كل دور ونقاط ضعفه.

يميل الطفل الوحيد، أو الطفل الأكبر، إلى لعب دور **الطفل المسؤول** بطريقة جدّيـة. لا يأخذ هذا الطفل قسماً كبيراً من المسؤولية عن نفسه على عاتقه فقط،

لكنه يفعل ذلك بالنسبة لباقي أفراد الأسرة أيضاً. نرى هنا ابن التاسعة يلعب دور ابن الخامسة والثلاثين، ونرى ابن الثانية عشرة يقوم بدور ابن الأربعين. نلاحظ أنه منذ بداية فترة الإدمان في العائلة يصبح هذا الطفل في عداد البالغين. وليس من العجب في هذه الحالة أن نرى ابن السابعة وهو يصطحب والدته لتنام في سريرها، وأن نرى ابن التاسعة وهو يحضّر مائدة الطعام كل ليلة، وأن نرى ابن الثانية عشرة وهو يصطحب والده السكّير بنزهة في السيارة لأنه عاجز عن القيادة، أو أن نرى أن الولد الذي يظهر بمظهر البالغين يعوّض بنفسه عن عدم نضج أحد والديه. نلاحظ أيضاً أن هذا الطفل نادراً ما يسيء التصرف، لكنه يأخذ على عاتقه، بدلاً من ذلك، مسؤوليات بيتية عدة، ومن ضمنها الاهتمام بباقي الأولاد في العائلة، وليس من المستغرب أن يهتمّ بوالديه أيضاً.

لنرَ الآن ما هو دور الطفل الأصغر، أو الطفل غير الوحيد في العائلة. نلاحظ هنا أن هذا الطفل ليس بحاجة إلى أخذ مسؤوليات كثيرة على عاتقه، وهو لا يأخذ مسؤولية الاعتناء بالآخرين. لا يجد هذا الطفل حاجةً كبيرة لأخذ المسؤوليات على عاتقه، وذلك بسبب وجود أخٍ أكبر يقوم بالمسؤوليات المطلوبة في نظام العائلة. هذا الطفل ذو الترتيب الوسطي بين أطفال الأسرة، أو لربما الأصغر فيها، يجد أن من الأفضل له أن يلعب دور **الطفل المتكيّف**. يجد هذا الطفل أن أسهل شيء بالنسبة إليه هو أن يتبع تعليمات الآخرين، وأن يقوم بما يستطيع أن يقوم به، وأن يتكيّف مع الظروف التي تفرضها الحياة اليومية. يسمح هذا النمط المرن للطفل بأن يظهر بمظهرٍ أكثر مرونة، وأكثر عفوية، وهو يبدو بذلك أكثر أنانية من الآخرين الموجودين في المنزل.

النمط الثالث الأكثر شيوعاً في المنزل المضطرب هو نمط الطفل المصلح (المسترضي). إنه الطفل الذي يجلب الراحة للعائلة، ونستطيع أن نطلق عليه لقب العامل الاجتماعي في المنزل. إنه الطفل الذي يجعل الآخرين الموجودين في المنزل يشعرون بالطمأنينة، وكأنه هو المسؤول عن الآلام التي تعانيها العائلة. يُعتبر هذه الطفل الصغير حساساً جداً تجاه مشاعر الآخرين، وهو يقوم بما في وسعه لتخفيف حدة الألم المخيّم في المنزل. يُذكر أن الطفل المسترضي هو مستمع جيد

يخفّف حزن والدته، وخوف أخيه، والحرج الذي تشعر به أخته، ويخفّف أيضاً من غضب والده.

يسهل علينا إيجاد قيمة كبيرة في مزايا كل هذه الأدوار، ونحن عموماً لا نرى فـيها أي دورٍ هـدامٍ. إن إطلاقـنا لتصنيفات على الأطفال تشمل كلماتٍ مثل *مـسؤول*، *يقدم العناية*، *وقابل للتكيف مع الأزمات*، يسمح لهم عندما يكبرون أن يكيلوا الثناء لأنفسهم لكونهم استطاعوا أن "يسيروا جيداً في دروب الحياة". يُذكر أن آلـيات الـسير على دروب الحياة بالنسبة للذين يظهرون بمظهر *جيد*، عادةً ما تقـودهم إلى تطـرف غير حميد. إن مثل هذه التطور غير الاعتيادي من السلوك المتكـيف ينتج عنه عادةً نواحي نقص عاطفية ونفسية. إن فهم نواحي النقص هذه هـو الذي يسمح للمرء بأن ينتهي إلى العيش بمقتضى *سيناريو الأسرة*. إن سيناريو الأسرة هذا هو الذي يجذب الأطفال نحو السلوك الإدماني، كما يدفعهم إلى الزواج من شخص أصبح مدمناً، أو من شخص بات يعاني من مشكلات كثيرة في حياته بعد أن وصل إلى سن البلوغ.

يمـيل معظـم الأطفال إلى إظهار ردات أفعالهم على الاضطراب الموجود في حياتهم بطريقة لا تجذب انتباهاً سلبياً إليهم أو إلى أفراد عائلاتهم، لكن عدداً قليلاً مـنهم يصرّح بصوتٍ عالٍ عن وجود أمرٍ غير سليم في حياته. يمضي هؤلاء بالسير خـلال سنوات مراهقتهم، وحتى ما بعد سنوات بلوغهم، وهم يشدّون قبضاتهم، رمـزياً وفعلـياً، ويشيرون بأصابعهم قائلين: "هناك شيء خاطئ في حياتي، وأنتم ستلاحظون ذلك". لا يقوم هؤلاء بالتصرف بطريقة تجلب لهم فعلياً استقراراً أكبر في حياتهم، أو على الأقل بطريقة لا تزيد من اضطرابهم. إن الأطفال الذين يقومون بالـدور الـشائع الرابع، أي دور الطفل المعبّر، يُظهرون عادة سلوكاً جانحاً مثيراً للمـشاكل. نلاحظ أيضاً أن سلوك هؤلاء يقدم نموذجاً حقيقياً عن الحالة الحقيقية للعائلة.

لا يتعيّن عليك أن تقيّد نفسك بأوصاف هذه الأدوار أثناء متابعتك قراءة هذا الكـتاب. هـناك عـدة أوصاف محتملة أخرى لهذه الأدوار قد تحمل معاني أكبر بالنـسبة إلـيك. نقتـرح هنا عدة تعابير شائعة مثل *بطل*، *كبش فداء*، *مضحك*،

متسلّق، *مسجل الإصابات* وهكذا دواليك. إن أهم ما في الأمر هو أن تتأكّد من إيجادك لدور معيّن (سواء كان دوراً وصفته أنا أم أنت) يناسبك أكثر من غيره، ويجب أن يكون هذا الوصف جزءاً من الاستجابة للعائلة المصابة بالإدمان، وأن يكون الهدف في النهاية معرفة نقاط قوة هذه العائلة ونقاط ضعفها.

الطفل المسؤول

"يجب أن يكون كل شيء مرتباً في بيتي، وإلا فسأشعر بقلق عظيم. لربما ينبع شعوري بضرورة الترتيب في بيتي من الفوضى التي شعرت بها في سنوات مراهقتي. إن بيت والديّ كان مرتباً من الناحية المادية، لكن العلاقات الإنسانية هي التي كانت في حالة من الفوضى".

يحتاج الأطفال في حياهم إلى التماسك والبنية الثابتة. ينهار التماسك والثبات في البنية العائلية بالنسبة لأطفال العائلات المدمنة، عندما يشاهدون شخصاً معتمداً على المواد الكيميائية وهو يمعن في إدمانه، ويُشرك معه شخصاً آخر في عادته هذه. يجعل هذا الأمر حياهم أقل قابلية للتوقع. لاحظت في الماضي، أيام كان والدي يمعن في شرب الخمور، عدم حدوث أي اضطراب أو توتر. اعتاد والدي في أيام أخرى أن ينقلب للصراخ بصوت عال، ثم يعطي رأيه بكل شيء، وما يلبث أن يصبح متطلباً في توقعاته من أولاده. اعتادت أمي الاستجابة بسلبية، متجاهلة سلوكه الفوضوي هذا، بينما كانت في أيام أخرى ترتّب انتقال الأولاد إلى منزل الجيران إلى أن يتوجّه والدي للنوم، أو كانت تطلب منهم الخروج للعب خارج المنزل. احتار الأولاد في أمر توقّع سلوك والديهما في كل مرة يلجأ الوالد إلى شرب الخمور فيها.

يلجأ الأولاد إلى بناء نظام متماسك لأنفسهم حينما يلاحظون عجز والديهما عن بناء مثل هذا النظام. يبادر الطفل الأكبر، أو الطفل الوحيد، إلى لعب دور المسؤول في العائلة. يُقدم هذا الطفل على تحمل مسؤولية النظام المتماسك في المنزل، ويوفّر الطمأنينة للآخرين. يسرع هذا الصغير إلى جمع ثياب النوم، والمعاطف التي يستخدمها الأطفال الآخرون، ويقودهم إلى منزل الجيران، وذلك

مـــا إن يتلفّظ الوالد بكلمات بذيئة أثناء تناوله للخمور. يبادر هذا الطفل المسؤول إلى توجـــيه الأطفـــال الآخرين إلى غرف نومهم، ويتأكّد من إكمالهم لفروضهم المدرســـية، ثم يأمرهم بارتداء ثياب نومهم والاستلقاء في أسرّتهم. يجري كل ذلك أثناء وجود الوالد والوالدة في الخارج ليشربا الخمور معاً. أتحدّث هنا عن ابنة تبلغ التاســـعة من عمرها، تحتفظ بجدول على جدار غرفة نومها يدلّها على الأشياء التي يجـــب عليها القيام بها يومياً للعناية بالمنـــزل. تأخذ هذه الفتاة الكثير من المسؤولية علـــى عاتقها لأنها تشعر أنها تحتاج إلى هذا النظام في حياتها. تدرك هذه الفتاة في هـــذه الحالة أن والدتها تعمل أكثر من ثماني ساعات يومياً، وتبعاً لذلك فهي حزينة ومتعبة على الدوام. لا تشكو الوالدة أبداً، لكن هذه الفتاة الصغيرة تعرف أنها تقدّم مساعدة لأمها عندما تنظّف السجاد بالمكنسة الكهربائية، وعندما تجمع الثياب التي هـــي بحاجة إلى التنظيف، وعندما تقوم بجولة التسوق، وتغسل الصحون، وتكوي الثياب. تعرف هذه الفتاة أيضاً أن كل شيء يبدو بحالة أفضل عندما يستلم أخوتها وأخواتها التوجيهات منها بشأن الأماكن التي يمكنهم التوجه إليها، وتلك التي يجب علـــيهم تجنبها، لأنها تشعر بأمان أكبر في هذه الحالة. إن أشقائها في هذه الحالة لن يقومـــوا بإزعـــاج والدتها ووالدها، وسيبدو جميع أفراد العائلة أسعد حالاً في هذا الوضع.

يتلقّى الأطفال المسؤولون أحياناً توجيهات للعب هذا الدور، لكنهم يقومون بـــذلك بـــشكل تطوعـــي في أحيان أخرى. تقول امرأة في الثلاثين من عمرها: "أخـــرجتني أمي من دار التبني الذي أمضيت فيه ست سنوات، وذلك فقط لكي أكـــون في المنـــزل لأهتم بشقيقيّ الأصغر مني سناً". وأبلغتني امرأة بالغة أخرى: "كـــنت مـــربية منـــزل رائعة، واهتممت بشقيقي. سهّل هذا الأمر على والدي الخروج من المنـــزل عندما كانت أمي تفرط في شربها للخمور، ولم يكن يعرف ما ينبغـــي عليه عمله، وهكذا أصبح يعمل لوقت متأخر أكثر فأكثر، وأخذ يُكثر من رحـــلات عملـــه". يشيع بين الوالدين المعتمدين على المواد الكيميائية (المدمنين)، بـــصورة كلـــية أم جزئية، أن يعمدوا إلى الافتخار بأطفالهم الذين يقومون بدور الـــبالغين. يجعـــل الأطفال المسؤولون حياة والديهم أسهل بكثير، عن طريق توفير

وقت أكبر للوالد المدمن كي ينشغل بشربه، وإعطاء وقت أكبر لشريكه الداعم له ليستطيع تخصيص وقت أكبر للعناية به.

يجلب هذه الدور الكثير من الارتياح للأطفال المسؤولين، سواء أخذوه على عواتقهم نتيجة توجيه صريح، أم نتيجة انزلاقهم نحوه بطريقة عفوية. إن لعب دور المسؤول يوفّر الاستقرار في حياة الولد الأكبر، أو الولد الوحيد، وكذلك في حياة باقي أفراد العائلة. يشعر الأطفال الذين يتمتّعون بالمسؤولية مع غيرهم، وهم أيضاً مرتبون جداً. إنهم يتدرّبون على هذا الدور بشكل ثابت، وسرعان ما يكتسبون مهارة في التخطيط، وفي توجيه الآخرين. يلجأ هؤلاء أحياناً إلى حشد جهود أشقائهم وشقيقاتهم من أجل إقامة نظام في العائلة. إن هذه القدرة في التأثير على الآخرين، وفي تحقيق الغايات، توفّر لهؤلاء الأطفال مزايا قيادية، وهي المزايا التي تسمح بانتخابهم رؤساء لصفوفهم، وقادة لفرقهم الرياضية، وهكذا دواليك.

يتقن الأحداث (الصغار) المسؤولون (الذين يتبنّون دور الطفل المسؤول) عملية تحديد الأهداف والغايات، كأن يصمّموا بينهم وبين أنفسهم: "من المؤكد أنني سأضع قائمة التسوق هذه الليلة، وسأقوم بالتسوق غداً بعد قدومي من المدرسة"، ومثل "سأتأكّد من أن يستحمّ جميع الصبيان هذه الليلة، أما البنات فسيستحمّون غداً مساءً". تُعتبر هذه الأهداف واقعية وسهلة التحقيق. ويُذكر أنه في البيت الذي يسوده الإدمان، يُعتبر المرء واقعياً إذا ما فكّر بتحديد أهداف على المدى القصير، مثل "ماذا أستطيع أن أفعل هذا اليوم؟" و"ماذا يمكنني أن أفعل غداً؟" إذا ما بدأ هؤلاء الأطفال بالتفكير عمّا يمكنهم إنجازه خلال الأسابيع أو الأشهر القليلة القادمة فإنهم سيدركون بذلك أن حالة المنزل قد لا تظلّ مستقرة بما يكفي لتحقيق هذه الخطط. يُذكر أن وضع الكثير من الخطط على المدى الطويل يتأثّر بمدى شرب الوالد المدمن للخمور. قال أحدهم: "لم أخطّط لإقامة حفلة عيد الميلاد لنفسي. إذا أردت إقامة مثل هذه الحفلة فأفضل طريقة هي أن أكلّم والدتي هاتفياً في المساء كي أطلب منها إقامة هذه الحفلة. اعتمد الأمر على مزاج والدي الذي لا يُمكن التنبؤ به إلا قبل ساعات قليلة فقط". هكذا يشعر الطفل أن عليه أن

يرســـم أهدافاً واقعيةً بما يكفي لتحقيقها، لأن ذلك أمر يجلب له الشعور بالارتياح تجاه نفسه. إنه يحقّق هذه الأهداف ويستمتع بشعور مَن أنجز شيئاً.

إن المـــسؤولية، والتنظيم، ورسم أهداف وتحقيقها، هي ميزات لها فوائدها، وهي تلقى تشجيعاً في البيت وفي المدرسة على حدّ سواء. يتّضح إذاً أن هذا النوع من السلوك ليس بذلك السلوك الذي يتسبّب بإرسال الأطفال إلى لجنة مستشاري المدرسة، وبالطبع لا يتسبّب هذا السلوك بعقاب من قبل الأهل.

يتعلّم هؤلاء الأطفال المسؤولون أن يعتمدوا كلياً على أنفسهم، وهم يعتبرون أن هـــذا الاعـــتماد هو الأهم بالنسبة إليهم. تعلّم هؤلاء أن أفضل طريقة لتحقيق الاســـتقرار في منازلهم هي توفير هذا الاستقرار بأنفسهم. يتّخذ هؤلاء شعاراً لهم: "إذا أردت أن يـــتحقّق أمـــر مـــا، فحقّقه بنفسك". لا يستطيع هؤلاء الاعتماد باستمرار على والدهم، أو والدهم. يُذكر أن الوالدين قد يستجيبون أحياناً عاطفياً ونفـــسياً لـــلأولاد، لكـــن عدم إمكانية التنبؤ بسلوك الوالدين، وعدم ثبات هذا السلوك، هما عاملان هدّامان.

يـــبدأ الأولاد بالإيمـــان أن البالغين لن يخصّصوا وقتاً لهم عندما يحتاجون إلى مـــساعدهم. ويعتقد هؤلاء عادةً أن معظم البالغين لا يمتلكون القدرة، ولا المهارة الكافيتين، لإغناء حياهم الشخصية بأي نوعٍ من التوجيه أو التبصّر. يفهم الأطفال الأصـــغر ســـناً هذا الأمر على أن الآخرين لا يهتمّون لهم، أو أهم لا يمتلكون أية حـــساسية تجاههم. يُذكر أن مثل هذه المفاهيم التي يُبطنها الأولاد لا يعترفون بها بطريقة علنية على الإطلاق.

ينظـــر معظم البالغين إلى الأطفال المسؤولين (الذين يتمتّعون بحسّ المسؤولية) باعتـــبارهم ناضـــجين جـــداً، ويُعتمد عليهم، وجديين أيضاً. وينظر أقران هؤلاء الأطفـــال إليهم باعتبارهم لا يوفّرون نفس التسلية التي يوفّرها الأصدقاء الآخرون. يغدو هؤلاء الصغار (المسؤولون) أحياناً من الناشطين في المؤسسات الاجتماعية، أو أهـــم لا يـــسعون إلى امتلاك حياة اجتماعية مهمة. يحتاج هؤلاء إلى الانخراط في تـــشكيلات مـــنظمة، حيث يشعرون أهم يتحكّمون بأمورهم، وهو الأمر الذي يعطـــيهم إحساساً بالأمان. إن ميل هؤلاء إلى وضع الأهداف لحياهم يبعدهم عن

الألم الموجـــود داخل عائلاتهم. هذا الأمر يوفّر لهم الارتياح النفسي، وهم يحصلون بذلك على ذكريات إيجابية. إن الشيء الأهم في هذا الوقت هو أن ميلهم هذا يجعل حياتهم أكثر سهولة.

المتكيّف

"ضـــعني في أي موقـــف الآن، وأنا قادر على التكيّف معه، لكن أرجوك لا تطلب مني أن أكون مسؤولاً عن هذا الموقف، ولا تطلب مني تغييره".

إذا أقـــدم الآخرون في المنـــزل، مثل الولد الأكبر، أو الوالدة أو الوالد، على وضـــع نظـــام للعائلة، فعندها سيشعر الأطفال الأصغر أن ليس هناك من ضرورة ليكونوا مسؤولين عن أنفسهم. يجد الطفل الذي يتبنّى دور المتكيّف أن من الأسهل لـــه العـــيش مع هذه العائلة الغارقة في الفوضى، عن طريق التكيّف مع أي شيء يحصل فيها. لا يحاول هذا الصغير أن يمنع أو يخفّف من حدة أي موقف. إن الطفل هنا لا يفكّر في الموقف، ولا يشعر بأية عاطفة تجاهه نتيجة لذلك. يلجأ هذا الطفل إلى مـــواجهة أي شـــيء يحدث في زمن حدوثه. ينطلق الطفل المتكيّف من قاعدة أساســـية في تفكيره تقول: "لا أستطيع أن أفعل أي شيء تجاه هذا الموقف على أية حال". يعتبر الطفل المتكيّف أن هذا الموقف هو موقف واقعي بما فيه الكفاية. يميل الطبيب السريري، أو طبيب الأسرة، إلى وصف الطفل المتكيّف باعتباره ولداً يظهر منعـــزلاً عن باقي أفراد العائلة. وينظر بقية الأطفال الذين يعيشون في المنـــزل إلى هـــذا الطفل باعتباره أكثر أنانية، بينما يبدو أن الوالدين لا ينتبهون كثيراً لمثل هذا الطفل.

يلاحَظ أن الطفل المسؤول، والطفل المسترضي (المصلح)، وبالتأكيد الطفل المعبّـــر، يميلون إلى الظهور، لكن الطفل المتكيّف لا يميل إلى الظهور كثيراً. إن الطفـــل المتكـــيّف هـــو ذلك الطفل الصغير الذي يذهب إلى غرفته وحيداً في معظم الحالات، وهو الذي يقضي وقتاً أقل في المنـــزل ووقتاً أكثر مع أصدقائه، وهـــو ذلـــك الفرد من العائلة الذي يبدو أنه غافل عن الصراعات والعواطف الدائرة في المنـــزل.

إننا نرى مثل هذا الطفل وهو يخرج من منـــزله لكي يذهب إلى منـــزل أحد أصدقائه كي يقضي ليلته هناك، بينما يصرخ فيه أبوه أحياناً: "إلى أين أنت ذاهب؟ من أعطاك الإذن لتتوجّه إلى أي مكان؟ لن تذهب إلى أي مكان. ستبقى هنا هذه الليلة!" يرجع الطفل المتكيّف فور سماعه لهذه الكلمات، ويقوم بإرجاع ملابسه إلى الخزانة، ثم يتّصل بصديقه بكل هدوء ليعطيه أي عذرٍ لعدم ذهابه إلى منـــزل ذلك الـــصديق. إنه يعرف أن والده أبلغه في وقت سابق من ذلك اليوم أنه سيسمح له بقضاء الليلة في منـــزل صديقه. إنه يعرف أيضاً أن أية مناقشة مع والده لن تفيده أبداً لأن هذا الوالد قد شرب الكثير من الخمر. سيبادر هذا الولد بالذات إلى إيجاد العذر لوالده لعدم حضوره مباراة الكرة الوحيدة في كل الموسم، وسيُخبر والدته أن الأمـــر غـــير مهم، ويجب عليها ألاّ تشعر بالأسى كثيراً، لأنه لا يشعر بالأسى هو الآخر. سيكمل ذلك الطفل كلامه قائلاً: "بالإضافة إلى هذا، إذا ما حضر والدي فسيكون مخموراً على أية حال". يعتبر الطفل المتكيّف أن من الأسهل تقبّل الأمور كما هي.

يصف الأطفال المرات العديدة التي تشعر فيها الوالدة بالتعب، وبالغضب من الوالد نتيجة إغراقه بشرب الخمور، حيث تقوم الوالدة بوضع الأطفال وحاجياتهم داخـــل الـــسيارة وتسرع إلى بيت قريبة لها. تسارع هذه الأم للعودة بأولادها إلى البـــيت مجدداً في اليوم التالي، وذلك نتيجة لاتفاق جرى بين الوالدة والوالد. يجد الأطفـــال أنفـــسهم في البيت في اليوم التالي مباشرة، ويجدون ملابسهم مرتبة في الأدراج الخاصـــة بهـــم، ويجدون أنفسهم متحلّقين حول مائدة الطعام، ويتصرّف الجميع كأن شيئاً لم يحدث في الليلة الفائتة. سمعت عدداً كبيراً من الأطفال يقولون لي: "ليس من المفيد أن نتساءل عما حدث، فمن الأسهل أن تجري الأمور هكذا، وليس من المجدي أن نتدخّل". يجد الأطفال المتكيّفون أن من الحكمة اتباع ما يقوله الآخرون، وبالتالي عدم إثارة الانتباه لأنفسهم. يُعتبر هذا السلوك أقل إيلاماً بالنسبة لهؤلاء الأطفال، وهو بالتالي يجعل الحياة أسهل بالنسبة لباقي أفراد العائلة أيضاً. إن دور الطفـــل المتكـــيف محاط بإنكار الذات، لكن من دون التركيز على الآخرين. يُذكر أن افتقاد الاهتمام هذا هو ما يجعل المتكيّفين يظهرون بمظهر الأنانيين.

إن التصرف من دون تفكير أو شعور هو أمر شائع بين الأطفال المتكيّفين الحقيقيين. أخبرتني شابة ذات مرة عن اليوم الذي توجّهت فيه لمشاهدة مباراة لعبة كرة مع والدها، وكان المكان يبعد ثلاثين ميلاً عن منزلهما. أخبرتني أن والدها تركها أثناء المباراة وتوجه إلى حانة. لاحظت الشابة أن أباها مخمور عندما مرّ ليأخذها بعد انتهاء المباراة. أبلغتني أن وضعه هذا لم يتسبّب بحدوث أي قلق من جانبها، لأنها في الواقع اعتادت عليه. توقّف والدها في الطريق إلى المنزل قاصداً حانة أخرى، تقع على بعد خمسة عشر ميلاً من المنزل. أعطاها والدها مفاتيح السيارة وقال لها: "أريدك الآن أن تقودي السيارة عائدة إلى المنزل، وأن تبلغي والدتك أنني موجود في حانة دي. بي، وأنني سأعود إلى المنزل بعد قليل". استقلّت الشابة السيارة وقادتها إلى المنزل. لم تجادل هذه الفتاة والدها بالرغم من جهلها قيادة السيارات. قالت لي: "ترك السيارة في حالة تشغيل، بالإضافة إلى أن جهاز التحكم بالسرعة فيها كان آلياً. ركبت السيارة وتوجهت بها بكل بساطة نحو المنزل. سرت بالسيارة فوق الحفر والأخاديد، لكنني وصلت بها إلى المنزل على أية حال. انخرطت بالبكاء طوال الطريق إلى المنزل، لكني هدّأت روعي بعد وصولي. دخلت إلى المنزل، ووضعت مفاتيح السيارة على الطاولة. توجّهت إلى غرفة نوم والدتي وأخبرتها أن والدي موجود في حانة دي. بي، وأنه سيعود إلى المنزل بعد قليل. دخلت بعد ذلك إلى غرفتي واستلقيت على السرير". قالت لي تلك الشابة إن والديها يعرفان أنها تجهل قيادة السيارات. تجاهل والدها هذه الحقيقة، أما والدتها فلم تسألها حتى عن كيفية وصولها إلى المنزل. أضافت الشابة: "ما إن دخلت إلى المنزل حتى تناسيت ما حدث". ثم أضافت: "ضعني في أي موقف وأنا سأواجهه. لن أشعر بأي شيء تجاهه، ولن يتسبّب لي بالقلق، ولن أتساءل عن هذا الموقف. سأكتفي بالاستجابة له". يلاحظ أن المتكيّف لا يفكّر بأن يقول: "أبي، لا أستطيع قيادة السيارة إلى البيت، فأنا أجهل كيفية القيادة". إنها لا تريد أن تجعل والدها يشعر بالقلق، وهي لا تريد انتظار والدها كي يعود، لأنها تلقّت الأوامر. تعلّمت هذه الفتاة في الماضي أن أفضل طريقة للإبقاء على جو السلام في العائلة هي في الاستجابة لتلك الأوامر من دون مساءلة. إنها لا تفكّر

بالاتــصال بــوالدهما لتطلب نصيحتها في كيفية معالجة الموقف، وهي لا تريد أن تتــسبّب بأيــة مــشاكل لوالدهما، إنها ترى أن معالجة الموقف لوحدها هي أفضل طريقة.

يتميّز موقف الطفل المتكيّف بالغرابة، مثلما هي حاله في البيت أيضاً. يلاحظ أن إنجازات مثل هذا الطفل في المدرسة تكون على المعدل، فهو لا يُظهر أي تفوّق أو جهل، وبالتالي فهو لا يجتذب أي انتباه في نتائجه المدرسية، سواء كان سلبياً أم إيجابياً. يُذكر أن هذا الطفل لا يترك تأثيراً كبيراً عند الأساتذة.

يختلط الطفل المتكيّف بالأطفال الآخرين أثناء المناسبات الاجتماعية التي تجري في المدرسة، لكنه لا يتولّى أدواراً قيادية. إننا نلاحظ أن الطفل المتكيّف يبقى منعزلاً إلى حدٍّ ما، ويبقى خارج الدوائر الاجتماعية.

المصلح (المسترضي)

"عــندما تظهر مشكلة عائلية يتطلّع الجميع نحوي من أجل تسوية الخلافات. إنهــم يطلــبون مــني اتخاذ قرارات عديدة، وأنا أفعل ذلك لوحدي. تعوّد أصــدقائي، عندما كبرت، أن يطلبوا النصح مني لأنهم يشعرون أنني أعرف الكثير، ويندر أن تواجهني المشاكل".

يــتواجد عــادةً طفل واحد على الأقل في كل بيت يتمتّع بحساسية أكثر من غــيره. إنــه ذلك الطفل الذي يضحك ويبكي بعمق أكبر، والذي يظهر أنه أكثر اهتماماً من الناحية العاطفية بالأحداث اليومية. نلاحظ أنه عندما يتحدّث الوالدان عن أطفالهما، فليس من المستغرب أن نسمعهما يتحدّثان عن طفل واحد بالتحديد باعتــباره "ذلك الذي يتمتّع بحساسية أكثر من غيره". يتحدّث الوالدان عن هذه الحقــيقة كأنها أمر واقع، ويتمّ قبولها على أنها أمر طبيعي للغاية. ليس بالضرورة أن يكــون الطفل المصلح (أو المسترضي) الوحيد في المنــزل الذي يتمتّع بالحساسية، لكــنه الوحــيد الذي يُنظر إليه باعتباره *الأكثر حساسية*. نلاحظ أن مشاعر هذا الطفل تتأذّى بسهولة أكبر من تأذي مشاعر الآخرين. نجد ميلاً لدى هذا الطفل إلى تحسين مزاج الآخرين. يجد الطفل المصلح أن أفضل طريقة للتعايش مع هذا المنــزل

غير المستقر، والمليء بالتوتر، هي بالتصرف بطريقة تخفّف من توتره وآلامه، وتخفّف في الوقت نفسه من توتر وآلام باقي أفراد العائلة. يمضي هذا الطفل سنين صباه ومراهقته وهو يحاول تبديد حزن ومخاوف إخوانه، وحلّ مشاكلهم ومشاكل شقيقاته، ووالده، ووالدته بالطبع.

يخاف أطفال العائلة من التطورات عند حدوث شجار ما بين الوالد والوالدة، لكننا نشاهد الطفل المصلح وهو يقوم بمبادرة ما لتقليص تلك المخاوف. عندما يشعر طفلٌ بالحرج نتيجة تصرفات والدته الثملة في السوق التجاري، نراه يبادر، باعتباره الطفل الأكثر حساسية، إلى التصرف بشكل يجعل الموقف أقل إيلاماً بالنسبة لأخته. يشعر الأخ بالغضب لأن والده أخلف بوعد آخر، لكننا نرى أن الطفل المصلح يستجيب بشكل يبدّد غضب الأخ الآخر. يظهر هذا النمط في وقت مبكر جداً، مثلما ظهر عندما بادر مايكل، الذي يبلغ الخامسة من العمر، إلى إبلاغ والدته التي سالت دموعها: "لا تقلقي يا أمي، لن أتذكّر كل هذا عندما أكبر". الطفل المصلح موجود على الدوام لجعل الحياة أسهل بالنسبة للآخرين في المنزل.

يلاحظ الآخرون أثناء نمو الطفل المصلح وإلى أن يصل إلى مرحلة البلوغ أنه شخص *لطيف*، فتراه يمضي أوقاته وهو يحاول إرضاء الآخرين، ويحاول تحسين أمزجتهم، وعادة ما ينجح هذا الطفل في مسعاه هذا. يكتسب الطفل المصلح مع مرور الزمن مهارة للاستماع، ونراه يُظهر التعاطف، وهو محبوب بسبب ميزاته هذه. إذا كان هذا الطفل مصلحاً ناضجاً فهو لن يخالف الآخرين. إننا نراه في الواقع أول من يعتذر إذا شعر أن هناك حاجة للاعتذار، وعلى الأخص إذا كان هذا الاعتذار من شأنه حماية شخص آخر. قدّم توم الذي يبلغ الحادية عشرة من عمره اعتذاره لوالدته بمعدل عشر إلى خمس عشرة مرة في اليوم. اعتاد توم أن يقول: "آسف لأنك كسرت زجاجة الحليب"، "آسف لأنك لستِ على ما يرام"، "آسف لأنني تأخّرت ثلاثين ثانية عن موعد تناول الفطور"، "أنا آسف جداً". قال لي توم إن والدته كانت من المدمنات، وأضاف: "لم أستطع أن أتصوّر لماذا تشرب على الدوام، كنت أعرف أنه لا بد أنني فعلت شيئاً خاطئاً أثار حزنها. وهكذا حاولت إصلاح الأمور عن طريق الاعتذار".

يـــشعر الـــوالدان عادة بالفخر بسبب وجود الطفل المصلح (المسترضي) في المنـــزل، وهما يعتقدان أنه يعرف معنى المشاركة. إنهما يعرفان أنه ليس بذلك الولد الأناني، وهما غير مضطرين للشعور بالقلق بشأن شعور المصلح بخيبة الأمل، لأنه لا يُظهـــر خيـــبة الأمل عندما يشاهد انهيار خططه، كما أنه لا يدع أحداً يعرف أنه منـــــزعج مـــن أي شيء. إذا لم يصطحب الوالد الأولاد إلى المباراة، كما وعد ســـابقاً، فإننا نرى الصغير المصلح يخفي خيبة أمله ويركّز على أخيه الأصغر لبقية الـــيوم. وإذا ما سمع الطفل الحسّاس والدته وهي تقول له: "لا" بطريقة غير مبررة، فإنـــنا نلاحـــظ أن الدموع قد ملأت عيني ذلك الطفل الحساس، لكنه يسارع إلى غرفته كي يذرفها لوحده هناك. ونرى أيضاً أن هذا الطفل لن يسارع للجدال، أو للجـــوء إلى والده. هذا الطفل يُظهر بكل الطرق حرارة المشاعر التي يمتلكها تجاه الآخرين، ويُظهر عنايته بهم، ولا يختلق المشاكل، وهو يبدو طفلاً حساساً.

"تعلّمت العناية بالآخرين عندما بلغت سن الخامسة. أخبرني والداي تكراراً قصة حدثت عندما بلغت الخامسة من عمري، ودخلت إلى المستشفى لإجراء عملـــية استئصال اللوزتين؛ كنت أنتظر في غرفة التحضير للعملية، وكانت هـــناك فتاة في الخامسة من عمرها وقد استغرقت بالبكاء خوفاً من عمليتها. تـــوجهت إلـــيها وقمت بتهدئتها بكل مهارة، واستطعت تخفيف مخاوفها. فكّـــرت بما حدث، فأدركت أنني قمت بالشيء الذي تدرّبت عليه، فهذا ما كنت أفعله في المنـــزل مع والدتي. تعيّن عليَّ أن أخفي كل مشاعري بهدف إعطاء الآخرين بعض السعادة".

تظهـــر ميزات الحساسية خارج المنـــزل تماماً كما تظهر داخل المنـــزل. إن هـــذه الميزات هي التي تجعل الأطفال المصلحين محبوبين من الآخرين. إن لعب دور المـــصلح (المسترضي) هو أمر يناسب هؤلاء بالفعل، لأنهم إذا ما أظهروا مشاعرهم فسيصبح من المحتم عليهم أن يواجهوا واقعهم ويتعرّضوا بالتالي للألم الناتج عن هذا الواقـــع. نـــرى أن هـــؤلاء الأطفال يتمتّعون بمهارة كبيرة بتحويل الانتباه عن أنفـــسهم وتركيـــز هذا الانتباه على الآخرين، وبإمكاننا أن نتخيّل الشخصية الـــناتجة عندما يندمج هذا الدور مع دور الطفل المسؤول، أي دمج دور الطفل

المسؤول عن البيئة الواقعية مع الحاجات العاطفية للآخرين. نجد أن من السهل علينا أن نفهم سبب كون الأطفال المصلحين محبوبين في المدرسة، وكذلك في البيت، حتى إنه من الأسهل علينا أن نفهم لماذا يتجنّب هؤلاء جذب الكثير من الانتباه لأنفسهم.

الطفل المعبّر

" لم تعد الخمور على الموضة لأن أهلنا استخدموها. هكذا بدأت أنا وأصدقائي بأخذ المخدرات. تستطيع المخدرات أن تخفي كل المشاعر، وأنا أستطيع أن أقرّر ما سأشعر به. شعرت بالاسترخاء، لكني لم أشعر بالهوس أو بالتوتر. تعاطيت PCP بجرعات يخاف المدمنون على الهيروين أخذها. جعلني ذلك أشعر بالقوة. رأى الناس أنني مجنونة، لكن ذلك لم يكن سيئاً بالنسبة لي. دعاني أصدقائي سكّيرة، وأردت أن أضع هذا الاسم ليكون نجمة على ياقة قميصي. تطلّعت نحو أصدقائي، كانوا مضحكين وهادئين، أردت أن أعبّر لهم عن محبتي وأن أحصل على محبتهم. وجدت نفسي أركض إلى الأمام من دون أن أتطلّع إلى الوراء" .

وجود الطفل المعبّر هو نمط شائع بين أوساط العائلات التي يسودها الإدمان. يسبّب هؤلاء التمزق في حياتهم، وحياة باقي أفراد العائلة، وهم يوفّرون بذلك وسائل تُبعد أذهان الآخرين عن القضايا الحقيقية.

يسهل على الوالدين تركيز انتباههم على الطفل الجانح في العائلة، بالإضافة إلى تركيز الانتباه على المشاكل التي يسبّبها ذلك الطفل، وذلك بدلاً من تركيز الانتباه على مشكلة شرب الوالد أو الوالدة للخمور، أو إدمانهما على المخدرات. هؤلاء هم الأطفال الذين لا يتفوّقون في دراستهم، بل إنهم يلجأون إلى ترك المدرسة باكراً، وتتعرّض الفتيات منهم إلى الحمل في سن المراهقة. يشرب هؤلاء الأطفال الخمور في سنوات صباهم المبكرة، أو يتناولون مخدرات أخرى، أو يُظهرون سلوكاً غير مقبول اجتماعياً. إنهم يتورّطون كذلك في عالم الإجرام، وينتهون في مستشفيات الأمراض العصبية، أو المؤسسات الأخرى.

إن الأطفـــال المعبّرين هم أكثر الناس تلقياً للمساعدة من خبير أو أكثر، لكن عـــادة مـــا يـــتمّ تجاهل مسألة الإدمان داخل عائلاتهم. يتعلّم الأولاد السلوك غير المقبول، ويلعب الوالدان دوراً أساسياً في عملية التعلّم هذه. ويمثّل الوالدان النموذج المحتذى عادة، إما عن طريق التصرف أو عدم التصرف. يظهر عدم نضوج الوالدين عادةً بمظهر الأنانية المفرطة، وافتقاد الثبات، والمضايقة، أو بالانضباط غير المناسب، وهـــذا مـــا يميّـــز الحياة في البيوت التي يتفشّى الإدمان فيها. يعاني معظم الأطفال المعرضين للمشاكل من ضعف تقديرهم لذواتهم، وهو الأمر الذي يعكس الشعور الـــذي يلاحظـــونه في أهالـــيهم، أي شعور النقص. يجد الأطفال المعبرون أن من المـــستحيل تقريباً إيصال مشاعرهم إلى البالغين بطريقة سليمة. يُذكر أن الأطفال الـــذين يعانون من مشاكل مشابهة يتعلّمون كيفية كبت مَواطن الضعف عندهم، ويركّـــزون بدلاً من ذلك على مجالات أخرى في حياتهم. نرى أن الأطفال المعبرين يـــستخدمون صـــيغاً غير مقبولة من السلوك ليقولوا: "اهتموا بي"، أو "لا أستطيع المواجهة بمفردي". يحاول هؤلاء الأطفال أن يكونوا صوت العائلة عندما يصرخون: "النجدة! انظروا إلينا!" يتمتّع هؤلاء الأطفال عادة بميل أقل من غيرهم إلى الإنكار في مـــا يتعلّق بما يحدث داخل العائلة. يُظهر هؤلاء أحياناً ميلاً شديداً إلى الإبداع والابـــتكار، حتى إنهم يظهرون قدرة على تولي الأدوار القيادية، لكنهم يقودون في الاتجاه الخاطئ.

يمـــيل الأطفال الآخرون إلى جذب انتباه إيجابي نحوهم، أو حتى إنهم يتجنّبون إثـــارة الاهتمام، لكن الأطفال المعبّرين يساهمون بزيادة حدة أوضاعهم عن طريق جـــذب ذلـــك النوع من الانتباه الذي يدفع بالوالدين للصراخ، والتذمر المستمر، والاســـتخفاف بطفلهم، وحتى ضربه. تدمّر هذه التصرفات في النهاية تقدير الطفل لذاته.

إن تقديـــر الرفاق وقبولهم هو أمر شديد الأهمية بالنسبة لمعظم المراهقين. إن الأطفال الذين يضطلعون بأدوار ينشغلون فيها بتفاصيل حياتهم المنـــزلية، أو الذين يُظهـــرون الحـــياد من الناحية العاطفية (لا يُظهرون عواطفهم)، لا يهتمّون كثيراً بقـــبول رفـــاقهم لهم. إن الطفل المعبر الذي يفتقد إلى القدرة على عزل نفسه عن

مشاكل البيت، أو الذي يعجز عن التركيز على أمور أخرى ويفتقد إلى علاقة قوية مـــع والديـــه، نجده أكثر انجذاباً نحو رفاقه، وعلى الأخص الرفاق الذين يتمتّعون بتقديـــر ضـــعيف لـــذواهم. لسوء الحظ، يفتقد الألوف من هؤلاء الأطفال إلى المـــساعدة. وتنحصر المساعدة التي يتلقّاها بعض هؤلاء بالمساعدة في مجال السلوك غير السوي، أي أنهم لا يتلقّون مساعدة لكونهم جزءاً من نظام عائلة مدمنة، وهو الوضع الذي يشكّل قاعدة سلوكهم.

طرح الناس تكراراً، وعلى مدى سنين عديدة، أسئلةً عن كيفية اختلاف هذه الأدوار عـــن الأدوار في العائلات الأخرى. نلاحظ، كما قلنا سابقاً، وجود أنماط محدّدة داخل العائلات نتيجة التوقعات الأبوية، ونتيجة تأثير ترتيب الولادة. الفرق هو أنّه في داخل أنظمة العائلات المدمنة تتغذّى الأدوار وتتكوّن استناداً إلى الخوف والعار. يجد الأطفال أنفسهم مقيدين بهذه الأدوار، وذلك نتيجة مفهومهم الخاص لـــضرورة استمرارية الحياة، لذا نجدهم يلتزمون بقوة بدورٍ ما إلى الحدّ الأقصى مما يجعـــل السلوك الإيجابي ينقلب بقوة إلى سلوك سلبي. يحصلُ ذلك نتيجة عدم تعلُّم إيجاد التوازن والمهارات التي تترافق مع اختيار الدور.

إن قـــيمة الاضطلاع بهذه الأدوار تكمن في إدراك نقاط قوتها ونقاط ضعفها ومعرفة مدى أهميتها بالنسبة لنظام العائلة، وذلك سواء انتميتَ لعائلة مؤسسةٍ على العار أم لا.

النتيجة النهائية التي نود إبرازها هنا هي: جميع الأطفال يتضرّرون.

الفصل الثالث

قواعد عائلية

لا تتكلّم، لا تثق بأحد، لا تشعر

أفضل طفل صغير في العالم (الذي لا يخبر شيئاً)

- بيتر م. ناردي

يسير مايكل سيراً حسناً في دراسته. ويُعتبر ألمع تلميذ في صفه بالحقيقة، وهو المفضّل لدى معلميه، ويُعتبر أفضل الأولاد تأدباً. لم يسبق لمايكل أن تسبّب بأية مشاكل تنتهك نظام المدرسة، وهو يحرص على مرافقة الأولاد الهادئين على الدوام. إنه أفضل ولد في العالم. تقول الأخت غيرترود بصوتها الرخيم: "لماذا لا نكون جميعاً مثل مايكل، ونجلس بهدوء؟" أطع الأوامر، وكن سهل الانقياد، واعمل بشكل جيد، وكن هادئاً. اكتم الأمر، ولا تخبر أي شخص.

إنه ينتظر عند زاوية المدرسة لتقلّه والدته إلى البيت. تكاد هذه أن تكون أصعب اللحظات على مايكل. كيف ستبدو؟ وكيف سيكون صوتها؟ يستطيع مايكل أن يعرف على الفور ما إذا كانت والدته قد تناولت الخمور. إنه يعرف ذلك من صوتها المكتوم، ووجهها الشاحب الذي تركته على طبيعته. لم يكن مايكل يعرف حقاً معنى هذه الأشياء، فكل ما يعرفه هو أن والده سيتشاجر معها عند عودته إلى المنزل. سينغمسان بالشجار والصراخ، وسيركضان. يستطيع مايكل أن يسمعهما من وراء الأبواب المغلقة، فصراخهما يفوق صوت مكيف الهواء. يتساءل مايكل ما إذا كان الجيران يسمعون أيضاً. يتعيّن أن تُبقي هذه الأشياء لنفسك، ولا تخبر أحداً بما يحدث.

إنه ما زال ينتظرها عند الزاوية، لكنها تأخّرت خمس عشرة دقيقة. يشعر مايكل براحة كبيرة عندما يتوجّه إلى المدرسة ويترك البيت، لكن سرعان ما يعاوده الشعور بالتوتر الذي يتجمّع في داخله ما إن تشير عقارب الساعة إلى الثالثة. لم يعرف أبداً ماذا يجدر به أن يتوقّع. إنه يعرف أن والدته تبدو مبتسمة، وحتى جميلة، عندما لا تشرب الخمور، أما عندما تصل إلى حالة السكْر فتصبح باردة، ومنعزلة، ومتعبة، وغير محبة، حتى إنها لا تهتمّ بأحد. اعتاد مايكل أن يحضّر طعام الغداء، وأن يقوم بترتيب البيت. يبحث مايكل عن الخمور، كأنه يبحث عن البيض في صبيحة عيد الفصح. كان يجد زجاجات الخمور تحت الكرسي المحمّل بالأغراض في غرفة النوم والمليء بالحاجيات، وكان يجدها كذلك موضوعة بين المناشف الموجودة في مكان تجميع الغسيل، وفي أحيان أخرى وراء قبعاتها في الخزانة. يسارع مايكل عندما يجد هذه الخمور إلى إفراغ محتوياتها في مصرف المياه في المغسلة. ربما لن يستطيع أحد أن يحدّد بعد ذلك ما الذي شربته أمه، ولربما بهذه الطريقة لن يحصل الشجار، هو لن يخبر أحداً بما يحدث.

لم تظهر والدته لتصطحبه إلى البيت. لم يسبق لها أن تأخّرت لمدة ثلاثين دقيقة من قبل. يعرف مايكل أن أمه تتأخّر في النهوض عند الصباح بعد أن يتوجّه والده إلى عمله، لذلك كان عليه أن يحضّر طعام الفطور له ولأخته الصغيرة. اعتادت صديقة والدته أن تحضر لتصطحبهما إلى المدرسة. ينظر مايكل إلى وقت العطلة باعتباره مشكلة كبرى، وعلى الأخص في أوقات الأعياد. إنه يرغب باللعب مع أصدقائه، لكنه يخاف من إحضارهم معه إلى المنزل. يخاف مايكل أيضاً من مغادرة المنزل ليلعب، لأن أمه ستستغل غيابه هذا كي تستغرق بالشرب. وهو لا يريد أن يقع اللوم عليه بسبب انغماس أمه بشرب الخمور. هكذا تعوّد الطفل أن يبقى في المنزل كي يُنجز فروضه المدرسية ويقرأ. تعوّد ألاّ يبلغ أحداً بما يجري، واستطاع أن يبقي الأمر لنفسه.

بقـــي مايكـــل ينتظر أمه وحيداً عند زاوية المدرسة. تأخّرت أمه ثلاثة أرباع الساعة حتى الآن. قرّر مايكل أخيراً أن يمشي المسافة نحو بيته. شعر أنه أصبح كبيراً بما يكفي، فهو يستطيع الآن أن يهتمّ بأخته كثيراً. يعرف مايكل أنـــه أهـــتمّ بوالدته كثيراً، وهو يعتبر نفسه طفلاً مسؤولاً. اعتاد أن يفعل ما يأمره به الآخرون، ويستطيع الجميع أن يعتمد عليه لتقديم المساعدة، فالجميع نالـــوا مـــساعدته، وهو لم يتذمّر أبداً. لا يذكر أنه انخرط في شجار أبداً؛ لم يجـــادل، و لم يـــصرخ. إنه الآن أفضل طفل في العالم، ويجب عليه أن يستمرّ هكذا.

بدأ قلب مايكل بالخفقان حتى حسب أنه سينفجر، وذلك عندما اقترب مـــن منـــزله. رأى السيارة مركونة إلى جانب المنـــزل، ولاحظ أن أبواب المنـــزل مقفلة بإحكام. قرع الجرس، فلم يجبه أحد، لكنه استمر بقرع الجرس حتى شعر بفراغ كبير في أعماقه. تسلّق الجدار، ودخل عن طريق النافذة. بدا المنـــــزل خالـــياً تماماً. بحث في أنحاء المنـــزل، وفي كل الأمكنة التي تصلح للاختـــباء. وجدها أخيراً في خزانة غرفة نومه. رأى والدته بثوب نومها وقد وضـــعت حزاماً حول رقبتها وربطت نهايته الأخرى بقضيب خشبي. كانت والدتـــه مستغرقة بالشرب، لكن أحداً لن يعرف بذلك، لأن مايكل لن يخبر أحداً، وهو سيبقي الأمر لنفسه.

قواعد عائلية

تربّـــى ألوف الأطفال - وما زالوا - من أمثال مايكل في بيوت يدمن أحد الـــوالدين فـــيها على المواد الكيميائية. مثلما هي حال مايكل، لم يظهر هؤلاء أية علامـــات من التأثيرات السلبية. ويلاحظ أن هؤلاء الأطفال لا يتركون بيوتهم في وقت مبكر جداً. يتشابه وضع هؤلاء في أنهم يتركون بيوتهم عندما يبلغون عامهم السابع عشر، أو الثامن عشر، أو التاسع عشر. يغامر هؤلاء بالاعتماد على أنفسهم عندما يضطرون إلى أخذ قرارات تتعلّق بالعمل، والمهن، وبطريقة الحياة، والأصدقاء

الــــذين سيعيــــشون معهم، أو عندما يواجهون خيار الانخراط في أي فرقة من فرق الجيش. سيتّخذ هؤلاء أيضاً قرارات تتعلّق بالزواج، وما إذا كانوا سينجبون أطفالاً أم لا.

مـــثلما هي الحال مع آلاف الشبان الآخرين، يبدأ هؤلاء الأطفال باتخاذ أهم القــــرارات في حياتهم، ثم يمضون سنوات بعد ذلك بتطبيق هذه الخيارات. يستغرق الأمر عادة السنوات الست، أو الثماني، التالية لتطبيق واتباع هذه الخيارات العائلية والمهنـــية. ويلجـــأ الأطفـــال البالغون أثناء هذا الوقت إلى التركيز على الأحداث الخارجية. ولا يُعتبر هذا الوقت وقتاً مناسباً للتأمل حول نوعية حياتهم في السنوات الماضـــية. إذا مـــا أدرك هؤلاء أنهم نشأوا مع الإدمان، فهم سيتنفّسون الصعداء، ويهنّئون أنفسهم لأنهم تمكّنوا من اجتياز هذه المرحلة. يمضي هؤلاء بعد ذلك قدماً في حـــياتهم، لكـــنهم يحافظـــون على تعلقهم بعائلاتهم من الناحيتين الاجتماعية والعاطفية.

يـــصل الشاب في هذا الوقت إلى منتصف العشرينيات من عمره، وهنا تظهر تـــأثيرات النـــشوء في منـــزل يسوده الإدمان. يبدأ الأطفال البالغون بالاحساس بالوحدة لكنهم لا يفهمونه تماماً. سرعان ما يعي هؤلاء المشاعر التي تجعلهم مختلفين عن الآخرين، وكثيراً ما يجدون أنفسهم يعانون من الاكتئاب. يتكرّر حدوث هذا الـــشعور بالاكتـــئاب ويـــستمرّ لفتـــرات أطول، ومع ذلك يظلّ مصدر الشعور بالاكتئاب مجهولاً. تحدث مشاعر الخوف والقلق وتتكرّر كثيراً عند هؤلاء، لكنهم لا يعرفون سبب أحاسيسهم هذه. إنهم يشعرون بالفراغ، ويجدون صعوبة بالمحافظة علـــى علاقـــاتهم الوثيقة مع الآخرين. يتحدّث كثيرون عن وجود شيء مفقود في علاقاتهم. ويبدأ الشعور بالتفاهة بالزحف إلى كل مظهر من مظاهر حياتهم. وتعود دورة الإدمان لتتكرّر مع الكثيرين منهم. يبدأ شرب الخمور، واستخدام المخدرات، ليصبح جزءاً مهماً في حياتهم. وقد نراهم ينخرطون في مسلكيات أخرى بأسلوب إدمـــاني قاهـــر. تتجلّـــى هذه المسلكيات في مظاهر متعددة منها العمل، وإنفاق الأموال، والمقامرة، أو أنهم قد يصابون باضطرابات في عادات تناولهم للطعام. يجد هؤلاء أنفسهم وقد انغمسوا بعلاقات مع آخرين منشغلين بسلوكيات إدمانية. إذا

حصل أيّ من هذه الأمور، فيلاحظ أن العقلانية وغريزة الدفاع عن النفس يعيقان قدرة هذا الشخص على اعتبار هذه الأمور مشكلة.

إذا أردنـــا أن نكسر هذه الحلقة فسيصبح من الضروري أن ندرك العمليات العديدة التي حدثت.

لا تتكلّم

قانون عائلي: ***لا تتكلّم عن القضايا الحقيقية.***

القضايا الحقيقية: تدمن الوالدة على شرب الخمور. لم يأت الوالد إلى المنـــزل في الليلة الماضية. تعيّن عليَّ أن أمشي من المدرسة إلى المنـــزل. أُغمي على الوالدة في المنـــــزل، ونسيت أن تأتي لتصطحبني من المدرسة. سكِرَ والدي أثناء حضوره مباراة كرة القدم.

يقـــول بعـــض الناس إنها قاعدة، لكنني أعتقد أن ذلك أصبح قانوناً بالنسبة للعائلات المدمنة. قالت فتاة صغيرة تبلغ التاسعة من عمرها: *"عندما تسود قاعدة ما في منـــزلك لوقت طويل، أي أن لا تتحدّث عن شرب والدك للخمور، يصبح من الصعب فعلاً أن تبدأ بالكلام الآن – حتى بعد أن يتخلّص من هذه العادة"*.

نلاحظ أنه في المراحل المبكرة من اعتماد المدمن على المواد الكيميائية، أي قبل أن تـــصبح عـــادة شرب الخمور، أو استخدام المواد الإدمانية شيئاً ملحوظاً، يحاول أفراد عائلـــته تبرير تصرفاته. يبدأ أفراد العائلة باختراع الأعذار: "حسناً، بدأ والدك بالعمل المجهد في الأشهر القليلة الماضية"، أو "والدتك أصبحت تشعر بالوحدة بعد أن غادرت أفـــضل صـــديقاتها المنطقة". يتقدّم المرء بشرب الخمور، أو باستخدام المواد الإدمانية الأخـــرى، فيصبح هذا التبرير طريقة *عادية* للحياة. يركّز أفراد العائلة على المشاكل، لكـــنهم لا يربطونها مع الإدمان. قالت لي طفلة عملت معها إنهم قالوا لها إن والدها سيموت بسبب ورم في الدماغ، وذلك في محاولة من المحيطين بها لتفسير سلوك والدها غـــير العقلاني. أبلغت الوالدة أولادها أن والدهم يريدهم أن يكرهوه قبل أن يموت، وذلك حتى يسهل عليهم قبول موته عندما يحضره. تمضي هذا الفتاة التي أصبحت بالغة بالـــشرح: "لم أكن مرتاحة لهذا التفسير، لكنني لم أكن بموقع يؤهلني للتشكيك بكلام

والـــدتي. كنت أدرك أنها تعاني ما يكفي من المشاكل". ظنّت هذه الفتاة عندما كانت صـــغيرة أن والدها سيصاب بالجنون. واعتقدت في ذلك الوقت أن والدها هو أقرب للجـــنون ممـــا هـــو إلى الموت نتيجة الورم. تفهم هذه الفتاة الآن أنه في الوقت الذي تـــصرّف والـــدها فيه بطريقة توحي بجنونه، فإن سلوكه الغريب يعود لشربه الخمور. فهمت أيضاً أن بالإمكان تفسير مزاجه الطاغي والمسيطر، وكذلك سلوكه المتذبذب، بفقدانه لوعيه، وهذا هو أيضاً سبب هذيانه ومظهره الذي يدلّ على جنونه.

من السهل عادة اختلاق الأسباب الكامنة وراء التصرف غير العقلاني، بدلاً من الإقرار بإدمان الشخص المعني على المواد الكيميائية. يُذكر أن الأطفال يصبحون أكثر استعداداً لتقبل ما تبلغه إياهم والدهم من أن شرب الخمور ليس هو المشكلة، وذلك في حال تناول الوالد الخمور أو المواد الإدمانية الأخرى خارج المنـــزل، وكذلك في حالة عـــدم مـــشاهدتهم لـــوالدهم في حالة السكْر، أو وقوعه في غيبوبة عندما يحضر إلى المنـــزل، أو في حالة عدم رؤيتهم إياه عند قدومه إلى المنـــزل.

يتقبّل الأطفال فكرة أن المدمنين هم أشخاص لا منازل لهم، وأنهم متسكعون من دون وظائف أو عائلات، وهم يجارون البالغين في هذا المفهوم. وإذا لم يستطع الأطفـــال أن يدركـــوا مفهـــوم الإدمان، فسيصبح من الصعب عليهم أن يصنّفوا والديهما على أنهما معتمدان على المواد الكيميائية.

قالت ساندي إن والدها ليس مدمناً على شرب الخمور، ويرجع اعتقادها هذا إلى أن "والـــدي يحبّني وأنا أعرف هذا". لم يشرح أحد لها من قبل أن الأشخاص المدمـــنين علـــى شرب الخمور يستطيعون أن يحبوا الآخرين. اعتقدت ساندي أن والـــدها لا يمكن أن يكون مدمناً على شرب الخمور لأنه يحبها. سبق لساندي أن سمعـــت شيئاً عن الإدمان على الخمور مرة واحدة فقط في الكنيسة، وذلك عندما روى أحد المدمنين السابقين على الكحول قصته. ما سمعته ساندي كان قصة إدمان ذلـــك الـــشخص بالذات على شرب الخمور. عجزت الفتاة عن ربط قصة ذلك الـــرجل مع والدها، وافترضت أن والدها بالتأكيد لا يبدو، أو يتصرّف، مثل هذا الرجل. يُذكر أن هذا النوع من المعلومات المجتزأة هو ظاهرة شائعة تدلّ على نقص المعلومات التي يمتلكها الأطفال في ما يتعلّق بالاعتماد على المواد الكيميائية.

يلجأ أفراد العائلة إلى طريقة أخرى لتبرير السلوك الغريب، وهي عدم مناقشة، أو عـــدم التحدث بتاتاً، عما يحدث فعلاً داخل المنـــزل. يقول ستيف، الذي يبلغ الثالثة عشرة من عمره: "ظننت أنني سأجنّ. ظننت في وقت ما أنني الوحيد في منـــزلي الذي يعـــرف عن قصة إدمان والدي على شرب الخمور. لم أعرف عندها أن أي شخص آخـــر يعرف ما أعرفه أنا". سألته لماذا يعتقد أن كلامه هذا صحيحاً. أجابني: "لأن ما من شخص آخر تحدّث بشيء على الإطلاق". وصف لي ستيف حادثةً وقعت عندما كـــان وحـــيداً مـــع أبيه في المنـــزل. كان والده في حالة تشبه الغيبوبة نتيجة شرب الخمـــور، ثم وقع فاصطدم رأسه بطاولة القهوة، ثم ارتد إلى الأعلى قبل أن يقع على الأرض وهو ينـــزف. عادت والدة ستيف وشقيقاته إلى البيت بعد لحظات من وقوع أبيه وشجّه لرأسه. أسرع الجميع بنقل الوالد إلى غرفة النوم، من دون أن يتحدّث أحد مـــع الآخـــر. قال لي ستيف إنه ظنّ مرة أخرى: "لعل كل ما يحدث، يحدث داخل ذهـــني". ســـألتُ شقيقات ستيف الأكبر منه ووالدته لماذا لم يتحدّثوا مع ستيف عن الحادثة. أجابني الجميع: "لأنه لم يتكلّم عن الأمر، ونحن تمنّينا من جانبنا أن يكون غير مـــدرك لمـــا حدث". يدفع العجز، والقنوط، واليأس بأفراد العائلة للاعتقاد أن أفضل طريقة لعدم حصول الأذى هي تجاهل الأمر، وإذا تجاهلوا الأمر فسيختفي كل شيء.

عندما تشرب والدتي الخمور، أكتفي بالتظاهر
بأنها لا تفعل، حتى إنني لا أتحدث عن الأمر



يعـــزّز الخوف والانضباط المفرط قاعدة عدم التكلم السائدة بين أفراد العائلة. يـــصف ســـكيب والده على أنه "رجل امتنع عن شرب الخمور"، لكن من دون الـــتخلص من هذه العادة تماماً. فرض الوالد على نفسه أن لا يشرب الخمور، وفي الـــوقت نفسه فرض الصمت على عائلته. يقول سكيب: "لم يتحدّث والدي إليّ بـــشيء بتاتاً، ولم تعترف والدتي بوجود شيء غير سليم في البيت. امتلأت حياتي بهذه الفظاعة فظننت أن الأمر يتعلّق بي. أردت أن يحدّثني والدي عن هذا الأمر غير الـــسليم في البيت. أردته أن يقول لي إنه سبب ما يحدث. أردت كذلك سماع أن الذنب لا يقع عليَّ أنا. عندما كبرت ازدادت حاجتي لأن يقول لي إنه فخور بي. لم أسمـــع ما أريد سماعه، وكل ما حصلت عليه هو هذا الغيظ الصامت". انحصر رد فعل سكيب "بإبقاء الغطاء محكماً على مشاعره وذاته العاطفية. وأدّى إبقاء الغطاء محكمـــاً إلى إطـــلاق اضطراب في عادات تناوله للطعام. وصل سكيب إلى الصف الخامس فأصبح وزنه 250 باونداً، وعرف أنه لربما سيصل إلى وزن 400 باوند في الـــنهاية. لم يبدأ بفقدان وزنه إلا بعد أن توفي والده. اختفت الحاجة إلى الانضباط العاطفـــي، ولم يعد يسيطر عليه سلوك إظهاره لعجزه، فبدأت عملية تعافيه. أبلغني الكـــثير من الأطفال البالغين أنهم تلقوا أوامر بعدم التحدث عن الأشياء التي تزعج والـــدتهم أو والدهم، لربما تعلّموا بكل بساطة أن الأمور تمضي بسهولة أكبر عندما لا يفعلـــون شـــيئاً *لهزّ القارب*. يقول آندرو: "كان العشاء هادئاً، لكن إذا تحدّثنا بـــشيء كـــان مـــن شـــأن ذلك أن يهز القارب. اكتشفنا أننا إذا أفرطنا بالهدوء والـــصمت فسيتـــسبّب ذلـــك باهتزاز القارب!" لا يكتفي هؤلاء الأطفال بعدم الـــتحدث عـــن الأمـــور الـــتي من شانها أن تهزّ القارب لكنهم لا يتكلّمون، ولا يتـــشاركون بمـــشاعرهم ومخاوفهم وقلقهم وبالأشياء التي تؤذيهم مع أي شخص آخر.

تـــبدو قاعدة الصمت السائدة عند عائلات كثيرة نوعاً من المؤامرة. يتمكّن أطفـــال هـــذه العـــائلات من تقاسم غرفة النوم مع أشقائهم وشقيقاتهم لسنوات عديـــدة، فيتمكّنون بذلك من سماع الشجارات التي تحدث ما بين الوالدة والوالد. ويحدث أن يسمع هؤلاء الوالدة وهي تبكي ليلة إثر أخرى. يكتفي هؤلاء الأطفال

بالاستماع فقط، لكنهم لا يتحدّثون مع بعضهم بعضاً عن هذا الأمر، مع أنهم قد ينخـــرطون بالـــبكاء بـــدورهم، لكن كل واحد بمفرده، ويمضون بالبكاء بصمت لـــوحدهم. حـــدث في إحدى العائلات أن بدأ الوالد بتلقي علاجاً لإدمانه عندما تـــراوحت أعمار أولاده الستة ما بين الثانية عشرة والحادية والعشرين. اعتاد الوالد قبل شروعه بالعلاج بثلاثة، أو أربعة أشهر أن يعود إلى المنـــزل في وقت متأخر من الليل، وذلك بعد أن يكون قد شرب الخمور لساعات وساعات. اعتاد هذا الوالد أن يقوم بجولات ليلية من غرفة إلى غرفة كي يرى كل أولاده لأنه غاب عنهم طيلة الـــنهار. اعتاد أن يصرخ، وينادي، ويضايق كل طفل بمفرده قبل انتقاله إلى الغرفة التالية. كان الأطفال يستفيقون جميعهم عند انتقاله من غرفة إلى أخرى، لكنهم لم يعتادوا التحدث مع بعضهم بعضاً أبداً حول هذه الأحداث الليلية. اعتادت العائلة أن تتصرّف ببساطة وكأن لا شيء غير طبيعي يحدث.

إن الأطفـــال الـــذين تكـــيّفوا جيداً مع ما يمرون به من مشاكل الطفولة اليومـــية، يتحدّثون غالباً حول هذه الأشياء مع بقية أفراد العائلة. أخبرني بيلي الـــصغير، وهـــو أحد أفراد عائلة أخرى، كيف كان يُفرغ الهواء من عجلات ســـيارة والـــده، كي لا يقوم هذا الوالد بقيادة السيارة عندما يشرب الخمور. اعتادت آن، وهي شقيقته الصغرى، أن تضع الماء في زجاجة الفودكا التي تخص أبـــيها، أمـــا ليـــزا، وهي أخته الكبرى، فاعتادت أن تضيف عصير التفاح إلى الوســـكي الـــذي يتـــناوله والدها. لم يكن أيّ طفل من هؤلاء يعلم ما يضيفه الآخرون إلى شراب والدهم لأنهم كانوا غير قادرين على التحدث حول القضية الحقيقية، أو المهمة، وهي إدمان والدهم.

لا يُعـــرف الكـــثير عن مشاكل هؤلاء الأطفال بسبب إنكار وجود هذه المـــشاكل. ولا تُـــناقش أبـــداً مشكلة العائلة، أي الإدمان. ولا يتصوّر هؤلاء الأطفال (عن حق أو غير حق) وجود أشخاص آخرين بإمكانهم تقديم المساعدة لهم سواء من داخل العائلة أم من خارجها. يتساءل الكثير من الأطفال البالغين عـــن عماتهم وعمومتهم عندما يحتاجون إليهم، بينما يتساءل آخرون عن سبب عدم اهتمام أجدادهم بهم.

أبلغـــتني نورا، وهي تنتمي إلى فئة الأطفال البالغين، أن أحداً لا يصدّق الحال الـــتي وصلت إليها حياة عائلتها. تقول نورا: "إنهم لن يصدّقوني، إذ لو كان الأمر علـــى هـــذه الدرجة من السوء فلن أبدو بهذا المظهر المقبول. لم يسبق لهم أن رأوا والـــدتي تـــثمل كل يوم، وهم لم يشاهدوها وهي تهذي مثل المجانين، أو تقع في الغيـــبوبة عند وصولها إلى الطابق العلوي. لم يسبق لأيّ منهم أن رأى زجاجاتها في زاوية من زوايا المنـــزل. إنهم ببساطة، لم يروا أي شيء".

يخشى أطفال كثيرون ألاّ يصدّقهم الآخرون، ولعلهم يشعرون بالذنب أيضاً. إنهـــم يظـــنّون أنهـــم إذا تحدّثوا بصراحة فإنهم سيخونون والديهم وأسرهم. يشعر الأطفال بالولاء لوالديهم عادةً، لذلك فهم يدافعون عنهم في النهاية ويقومون بتبرير الأمـــر علـــى أنه ليس بهذا السوء، وينتهي هؤلاء الأطفال بالاستمرار في ما أصبح عملـــية إنكار مستمرة بالنسبة لهم. يجد الأطفال وضع العائلة مشوشاً جداً بالنسبة إلـــيهم، لذلك فهم يشعرون بعدم أهليتهم في محاولة التحدث عن المشاكل. إنهم لا يعـــرفون كيفـــية إخـــبار الآخرين بالأمر. يسهّل هذا الأمر عليهم الوقوع فريسة إحساس باليأس أو بالعجز.

> *"تفاقمـــت مشكلة الخمور في عائلتي، ولاذت العائلة بالصمت أكثر فأكثر، وأصبح المنـــزل أكثر سكوناً وصمتاً. تباعدنا عن بعضنا بعضاً، ووصلنا إلى الـــنقطة التي امتنعنا فيها عن التحدث عن أي شيء تقريباً. وإذا عجزنا عن الـــتحدث عـــن الأشـــياء المسموحة، أشياء مثل البرامج التلفزيونية، فكيف سنستطيع التحدث عن أشياء يحظّر علينا التكلم عنها؟"*

يـــبدو الأمر وكأن مثل هؤلاء الأطفال يضعون نظارات ضبابية على عيونهم ينظـــرون إلى العـــالم من خلالها، فتتغيّر المفاهيم عندهم وتتشوّش الحقائق. يستمرّ هـــؤلاء بـــتجاهل الأشياء وتصغير حجمها، وهم يتعلّمون أيضاً تحمل السلوك غير المقـــبول. إنهم يتعلّمون العيش وسط الإنكار. إن كون الإنسان طفلاً وسط عائلة مدمنة لهو أمر يبعث على اليأس، حيث يشعر الطفل أنه لوحده تماماً، وحيث يؤمن هذا الطفل أن التحدث مع الآخرين لن يساعد أبداً.

أتظاهـــر أحـــياناً أن والدتي لا تشرب الخمور في الوقت الذي أعلم فيه أنها تشرب الخمور فعلاً. إنني لا أتحدّث عن هذا الأمر على الإطلاق.

- ميلودي، طفلة في التاسعة من عمرها

لا تثق بأحد

"أحـــافظ على حذري دائماً عندما أكون مع الناس. أريد أن أثق بهم، لكن من الأسهل أن أعتمد على نفسي. لست متأكدة أبداً مما يريده الآخرون".

يـــتعلّم الأطفال الذين نشأوا وسط عائلات مدمنة أن من غير الحكمة الوثوق بالآخـــرين في قـــضايا حـــياتهم المهمة. إن الوثوق بالآخرين يعني استثمار الثقة، والاعتماد، والإيمان، في الآخرين. إن الثقة والاعتماد والإيمان، هي فضائل وميزات عـــادةً ما يفتقدها المنـــزل المصاب بالإدمان. يحتاج الأطفال إلى أن يكونوا قادرين علـــى الاعتماد على والديهم من أجل تلبية احتياجاتهم الجسدية والعاطفية، وذلك مـــن أجل تنمية الثقة لديهم. يلاحظ هنا عدم وجود الأهل باستمرار مع أطفالهم بسبب كونهم تحت تأثير الكحول أو المخدرات. إنهم غائبون عنهم جسدياً، لأنهم منـــشغلون ذهنـــياً وعاطفياً بسبب إدمانهم، أو لأن أحد الوالدين مشغول بمشاكل الشخص المدمن.

لا تـــستطيع جـــوان أن تحوز على انتباه والدتها بعد عودتها إلى منـــزلها من المدرسة، أي عندما تريد إخبارها بعض الأمور. لا تبتسم والدة جوان عند سماعها أي شـــيء مضحك، وهي لا تهتمّ عندما تشعر جوان بالحزن. تنشغل والدة جوان عادةً بما حدث، أو بما لم يحدث، الليلة الفائتة نتيجة لشرب والد جوان للخمور.

لا يثق كارل بأن الناس يلاحظون أهمية مشاعره تجاههم. يحدث أن يغضب كـــارل نتـــيجة شـــيء جرى أمامه وهو في طريقه من المدرسة، لكنه عادةً لا يـــتحدّث عن هذا الشيء الذي أثار غضبه، "هناك ما يكفي من الأمور التي تثير الغضب في المنـــزل، فهل هناك من حاجة إلى المزيد؟ وعلى أية حال فلن يفهم أحد مشاعري".

لا يستطيع دان الوثوق بالقرارات التي يتّخذها والداه، ولا يستطيع الوثوق بوعد قطعه له والده بمشاهدة مباراة الكرة في عطلة نهاية الأسبوع، ولا يثق كذلك بأن هذا الوالد سيتذكّر أنه أعطاه إذناً لتمضية الليل في منزل صديقه.

لا تستطيع كارين أن تضمن بقاء والدها صاحية يوم عيد ميلادها، أو في يوم عيد الشكر، أو عيد الميلاد. لا تستطيع كارين الوثوق ببقاء أمها صاحيةً أثناء المناسبات الخاصة، لكن جايسون متأكد من أن والدته ستستمرّ بالشرب أثناء هذه المناسبات. صرّح جايسون أن هذا الشك، بالإضافة إلى عدم التأكد من كيفية تعامل زوج والدته مع حالة سكرها، هو أكثر شيء يثير تشوشه.

يصف آلان، الذي يبلغ الثانية والثلاثين من عمره، حادثةً جرت عندما كان في سن الحادية عشرة؛ رجع آلان إلى المنزل قادماً من مدرسته، فوجد أمه في حالة سكر، وما إن ظهر من خلال الباب حتى بدأت بالتشاجر معه. بدأت بالعويل والصراخ، فبادلها العويل والصراخ. بدا أن ما جرى شيئاً اعتيادياً يحصل بعد وصوله من المدرسة، لكن والدته أمسكت بمكنسة هذه المرة وبدأت تضربه بها على رأسه وكتفيه. استمرّت الوالدة بالصراخ والضرب، بينما حاول الصبي التخلص منها واستمرّ بالصراخ. فرّ آلان باتجاه الهاتف واتصل بوالده. يُذكر أن والدَي آلان كانا قد تطلقا. دُهش آلان عندما ردَّ والده على اتصاله، لأن مجرد الرد كان شيئاً إيجابياً! لنتصوّر هنا مشهد آلان الذي يبلغ الحادية عشرة من العمر وهو يصرخ في سماعة الهاتف ليشرح ما يحدث في المنزل، فيما هو يحاول تفادي ضربات المكنسة، بينما تنشغل والدته بالصراخ عليه وتستمرّ بضربه. أجابه والده بالصراخ أيضاً في سماعة الهاتف قائلاً: "لا تقلق، فوالدتك لن تتذكّر أي شيء صباح الغد".

روى لي آلان هذه الحادثة بعد مرور واحد وعشرين عاماً عليها. تحدّث من دون أن يظهر على صوته أي تأثر خاص. سألته: "آلان، هل تعتبر أن إجابة والدك كانت إجابةً طبيعية بالنسبة إليك؟" نظر إليَّ بحيرة وقال بتمهل: "طبيعية؟ لا أعرف. أظن أنني لم أفكّر بهذا الأمر مطلقاً". لم يفكّر آلان بالتأكيد بهذا الأمر، لأنه لم يستطع أن يعتمد على وجود أمه عندما كان في عمر الحادية عشرة، وذلك كي تستجيب بصورة مناسبة لاحتياجاته العاطفية والنفسية والجسدية، أو لتلبي

احتـــياجاته بأية طريقة من الطرق. لم يستطع آلان الاعتماد على والده أيضاً كي يفهـــم احتـــياجاته علـــى الأقل، هذا إذا لم نقل كي يوفّر الحماية له أثناء تعرّضه للضرب الجسدي. لم يعتبر آلان أن من الملائم له عاطفياً أن يسمح لنفسه بردّة فعل تتّسم بالأذى، الغضب، أو الاشمئزاز لعملية الضرب التي تنـــزلها والدته به، أو لعدم اهتمام والده بالأمر كلياً. وجد آلان أن من الأنسب بالنسبة إليه أن يصرف ذهنه كلياً عن التفكير بهذه الحادثة، مثلما تعلّم الكثيرون غيره من تجارب مماثلة. تعلّم ألاّ يثق بأحد.

يحـــتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان إذا أرادوا الوثوق بغيرهم. إنهم بحاجة إلى الاعـــتماد علـــى والـــديهم لتلقـــي المساعدة والاهتمام والإرشاد الناصح لهم في استجاباتهم لاحتياجاتهم الجسدية والعاطفية. لا يستطيع الأطفال الذين يعيشون في البيوت المصابة بالإدمان أن يعتمدوا على والديهم للحصول على شعور بالأمن.

تـــروي ديـــبورا كيف أنها لا تثق بقدرتها على جلب أصدقائها إلى المنـــزل فتقول: "من المحتمل دائماً أن تكون والدتي مخمورةً، فتفعل أشياء تشعرني بالحرج". ويقول سكوت: "ليس من المناسب أبداً أن ألعب في فناء بيتنا لأن أبي يعمد دائماً إلى تحقيري عندما يكون أصدقائي معي". يعيش هؤلاء الأطفال في بيئة مخيفة. يفتقد بعض هؤلاء الأطفال إلى الأمان النفسي، أما الآخرون فيفتقدون إلى الأمان النفسي والجـــسدي في الوقت ذاته. يتحدّث الأطفال كثيراً عن أوقات عصيبة يمضونها مع والـــد (أو والدة) يقود سيارته باستهتار، أو عن الحرائق التي اشتعلت نتيجة إهمال الـــوالد الـــسكير. نلاحظ هنا أن السلامة الجسدية للأطفال تتهدّد مباشرة عندما يـــتحوّل التعنيف اللفظي إلى عنف جسدي، وعندما يبدأ تحطيم الأثاث، أو عندما يتعـــرّض الأشخاص الموجودون في المنـــزل لاعتداء، أو محاولة اعتداء جسدي أو جنسي.

يصعب على المرء أن يثق بالشخص الذي يدأب على إحراجه وإهانته وتخييب ظـــنّه، أو بالشخص الذي يضعه في خطر جسدي. تزداد صعوبة بناء الثقة عندما يلجـــأ أفـــراد العائلـــة إلى التقليل من أهمية الإنكار الصريح للأحداث التي تقع في المنـــزل أو إلى تبريرها.

يعتبر الشعور بالأمان جزء أساسي من الشعور بالأمن. ويندر وجود هذا الأمن لأوقات طويلة في البيوت التي تعاني من الإدمان. وصل تيم في أحد الأيام إلى المنزل بعد انتهاء اليوم الدراسي ليكتشف أن والده قد خسر وظيفته للمرة الرابعة خلال ثلاث سنوات. يفرض هذا الأمر أن تغيّر العائلة مسكنها مجدداً. ويتعيّن على تيم أيضاً أن يتخلّى عن بعض أصدقائه الجدد في المدرسة، والذين بدأ يعتاد عليهم. فرض هذا الأمر عليه أيضاً خسارة فرص عقد صداقات جديدة عن طريق رابطة الصغار، التي انضمّ إليها حديثاً. مثّل ذلك خيبة أمل أخرى له. اكتشفت تامي أن والدها قد أهدى أحد أفضل أرانبها لنديمه في شرب الخمور. دأبت تامي على تربية هذه الأرانب لكي تشترك بها في المعرض الموسمي للمقاطعة، وهو حلم آخر تحطّم. عرف دافيد أن عطلة العائلة الصيفية التي خطّط لها منذ زمن طويل قد ألغيت، ويعود سبب ذلك إلى أن والده أقرض المال المخصص للعائلة لغريب التقاه في الحانة القريبة، وكانت هذه العطلة واحدةً من الوعود الكثيرة التي تمّ الإخلال بها. يواجه الأطفال دائماً الأسباب التي تدعوهم إلى عدم الشعور بالأمان في محيطهم، وهذا ما يؤدّي بهم إلى عدم الوثوق بأحد في النهاية.

يصف جو عجزه عن الوثوق بأحد بهذه الطريقة: "تسألني عن الثقة؟ لم يبدُ لي أن والدي قادر على الاهتمام بنفسه حيثما يكون. كان هناك مشاكل في كل الأماكن؛ في المنزل، وفي العمل، وفي السيارة، ومع جدّيّ، ومع أصدقائي. إذا كان والدي عاجزاً عن الاهتمام بنفسه، فكيف سيهتم بي؟ لا، لا أستطيع الوثوق به في أي شأن كان. أما والدتي... نعم كانت موجودة، لكن ذلك هو كل ما أستطيع قوله عنها. إنها موجودة جسدياً، لكنني لا أستطيع أن أتذكّر أنها حاولت أن تساعدنا كي نتحمّل أو نفهم الموقف. أستطيع القول إنها كانت موجودة بالجسد فقط".

يسمع الأطفال دوماً رسائل مشوشة تعلّمهم عدم الثقة. ويلجأ أحد الوالدين أحياناً إلى إعطاء ولده معلومات خاطئة عمداً، وذلك في محاولة غير فعّالة منه لحمايته من الواقع. قد تلجأ إحدى الوالدات إلى إخبار أولادها أنها سعيدة فيما تكون تعيسة في الواقع. وقد يلجأ والدٌ إلى التأكيد أمام ولده أن كل شيء بخير،

وذلك في الوقت الذي يرى فيه هذا الولد أنه يتصرّف بغرابة. يجد الطفل نفسه هنا في حالـــة تشوّش لأنه يرى تناقضاً بين ما يأتيه من الكلمات التي يتلفّظ بها والده، ومـــا يراه من حركة جسده ونبرة صوته. تدفع هذه المفاهيم المتناقضة الطفل باتجاه حالة من إعادة تفسير لما يحدث في الواقع.

إن العنـــصر الوحـــيد، الأكثر أهمية في علاقة الرعاية الأبوية هو الصراحة. لا نستطيع أن نتوقّع من الطفل أن يثق بالآخرين إلا إذا كان من يحيطون به صريحين، وصـــادقين في ما يتعلّق بمشاعرهم. يفقد الأشخاص المدمنون قدرتهم على التحدث بـــصراحة وصـــدق، وذلـــك بشكل تدريجي مع استمرار إدمانهم. يستمرّ المدمن بالشرب، أو باستخدام المواد الإدمانية الأخرى، فيصبح لزاماً عليه أن يبرّر سلوكه الـــسلبي، وهو يفعل ذلك بشكلٍ متقنٍ جداً بهدف الاستمرار بسلوكه هذا. تمتلئ حياة المدمن بالشعور بالذنب، وبالعار، وبالقلق، وبتأنيب الضمير، وتدفعه كل هذه المـــشاعر للاســـتمرار بـــشرب الخمور، أو تنشق المخدرات، وذلك في محاولة منه للهرب من ضغوط تلك المشاعر. تشكّل هذه الأمور حلقة لانهائية بسبب الإدمان الجـــسدي والنفـــسي. يخاف الوالدان المدمنان من أن يكونا صريحين مع أولادهما، فهمـــا لا يريدانهم أن يشعروا بنفس الألم الذي يشعران هم به، وفوق كل ذلك لا يريدان الاعتراف بوجود المشكلة قبل كل شيء.

نعـــرف أن الأولاد لا يطلبون أن يتحدّث إليهم والداهم عن كل مشاعرهما، لكنهم يحتاجون إلى توضيح أو تأكيد بعض المواقف، والمشاعر المحدّدة، إلاّ أن هذا أمرٌ صعب الحدوث في منـــزل لا يتواجد فيه التحدّث والثقة.

عـــندما يـــضع المرء ثقته بشخص آخر فإنه يقوم بمخاطرة. إن أولئك الذين تعـــوّدوا المخاطرة والثقة بالآخرين يعرفون أنها عملية ملائمة. اختبر هؤلاء بذلك إحساساً بالأمن، وشعوراً بقيمة الذات، وهما أمران يتأتّيان من الشعور أن الآخرين يقدمون المحبة لهم. يحتاج كل الشبان إلى الشعور بأن الآخرين يقدّمون التقدير لهم، ويحتاجون إلى الشعور بأنهم ذوو قيمة ومتميزون. يستطيع الآباء أن يبلغوا أولادهم أنهم متميزون وأنهم يحبونهم أيضاً، لكن العامل الأهم هنا هو سلوك الوالدين الذي يسمح للطفل بتصديق ذلك.

يحتاج الأطفال إلى الرعاية المركّزة. لا تعني الرعاية المركّزة التواجد جسدياً مع الطفل، لكنها تعني التفاعل معه بطريقة تقول: "إنك تحوز كل اهتمامي الذهني والعاطفي". توحي العناية المركّزة للطفل بالقول: "أنا أهتمّ. يهمّني جداً أن أكون معك". يتمتّع الأطفال بحساسية عالية تمكّنهم من إدراك مدى الرعاية المركّزة التي يتلقّونها. إن الطفل الذي ينشغل عنه والداه بشؤونهما الخاصة على الدوام هو طفل لا يتلقّى أي إشارة من والديه بأنهما يشعران بقيمته. لا يحتاج الأطفال إلى انتباه شامل على الدوام، لكن افتقاد الرعاية المركّزة، عندما لا يخصّص الآخرون أي وقت كي يكونوا معهم، هو الذي يسبّب شعورهم بأنهم لا يتمتّعون بأية قيمة. تتسبّب حالة إدمان أحد الوالدين، في حالة استمرارها، بتغذية حالة العزلة التي تبعده أكثر عن أولاده. تجد شريكة المدمن نفسها منشغلة أكثر فأكثر بهذا المدمن، كما تشعر بعجزها ويأسها، وهو الأمر الذي يقلّل من قدرتها على أن تكون سنداً لأولادها.

لا نستطيع اعتبار هؤلاء الأولاد مهمَلين كلياً، لكن مع تفاقم حالة الإدمان يتقلّص الوقت الذي تخصّصه الوالدة لأبنائها. ويسيطر الانشغال بالإدمان على الأوقات التي يمضيها أفراد العائلة معاً. يروي تيم، وهو في الخامسة عشرة من عمره، أنه كان يمضي *وقتاً خاصاً* مع والده. تشارك تيم مع والده حب صيد السمك، وكانا يمارسان هذه الهواية كثيراً أثناء فصل الصيف. تطلّع تيم لهذه الرحلات بشوق لأنها كانت تسمح له بتمضية بعض الوقت مع والده لوحدهما، لكن أمله كان يخيب على الدوام لأن والده اعتاد اصطحاب نديمه في شرب الخمور. انشغل والد تيم بشرب الخمور مع نديمه إلى درجة أنه كان يصطاد بمفرده. استطاع تيم تمضية الوقت مع والده، لكن هذا الوقت لم يكن *وقتاً خاصاً* بينه وبين والده أبداً، لأن انتباه الوالد كان مركّزاً في مكان آخر، سواء كان تيم موجوداً معه أم لا.

يحتاج الأطفال إلى رعاية مركّزة أكثر عندما يقعون تحت ضغط الإجهاد. ونلاحظ مع الأسف أن لا فرصة لديهم تقريباً للحصول على هذه الرعاية إذا تواجدوا ضمن عائلة مدمنة. يصبح الإجهاد حالة سائدة في هذه البيئة لأن

الاهتمام يتركّز حول الشخص المدمن، وهكذا ينصرف الاهتمام عن الطفل الذي هو بحاجة إليه ليتحوّل بعيداً عنه، وبذلك لا تتمّ مواجهة مشكلة هذا الطفل أبداً.

يشعر الأطفال في أحيان كثيرة أهم لا يثقون بتصرفات الآخرين التي تدلّ على العناية، ويجدون أنفسهم مشوشين، أو متشككين تجاه الرعاية المركّزة عندما توجّه نحوهم. يشعر الأطفال بالتشوش بسبب الوعود التي قطعت لهم سابقاً والتي لم يتمّ الوفاء بها، بسبب عدم قدرهم الاعتماد على ثبات التفاعل الإيجابي بينهم وبين والديهم. تجعل مثل هذه التصرفات الأطفال يشكّون بالدوافع التي تكمن وراء الرعاية المركّزة الحقيقية.

لربما يستمتع الطفل بيوم يمضيه في حديقة الحيوانات، لكنه سيشكك بالدوافع الكامنة وراء هذه الرحلة. ولربما يتمكّن الوالدان من التوافق بشأن هذه النزهة، لكن الطفل لا يفهم منها سوى إحساس الوالد المدمن بالذنب، أو سيطرة شريك المدمن على الموقف. يلجأ الطفل إلى التفكير أن والديه يهتمّان به في هذه اللحظة فقط، لكن سرعان ما سيتبدّد هذا الشعور عندما يعرف الطفل أنه لا يستطيع الاعتماد على أيّ منهما في الأوقات المهمة الأخرى من حياته. يتساءل الطفل على الدوام: "هل أحضر لي أبي هذه الهدية لأنه لم يحضر الحفلة التي عزفت فيها على البيانو في الليلة الفائتة، أم أنه اشتراها وأرادني الحصول عليها بسبب محبته لي؟"

يستطيع الأطفال الاستمرار بالحياة، لكن المشاكل تستمرّ بالبروز في حياقم لأن ظروفهم البيئية تمنعهم من الشعور بالأمان والأمن، وتمنعهم من الوثوق بالآخرين. إن الثقة هي أحد أهم عوامل بناء الشخصية التي يحتاجها الأطفال لكي يكبروا ويصبحوا بالغين أصحاء. إن العيش وسط بيئة عائلة مدمنة يحرم الطفل في العادة من هذا التطور في شخصيته، أو يشوّشها.

"أجد صعوبة تامة في الوثوق بوالدتي".

- شوك، ست سنوات

لا تشعر

"لا، لم أشعر بالإحراج. كنت خائفاً لأجل والدي، ولم أكن خائفاً من أجلي أنا. لم يخطر ببالي أن أخاف من أجلي أنا. لم أشعر بخيبة الأمل. لم أفكّر بذلك في حقيقة الأمر. لم أغضب منه. لم يحدث شيء كي أغضب. لم أبكِ كثيراً، فما الذي سأبكي لأجله؟"

يقول المقطع السابق: "لا، أنا لا أشعر، وعندما أشعر فسيكون ذلك من أجل شخص آخر. أستطيع أن أشعر بالخوف على والدي أو شقيقتي، لكن ليس من أجلي أنا". قال لي كريس، الذي يبلغ التاسعة من عمره: "غضب والدي في إحدى المرات التي كان يشرب الخمر فيها فضربني. تطلّعت نحو والدتي فرأيتها وقد أجهشت بالبكاء. بدأت أبكي بدوري. لم أبكِ لأجلي أنا، بل كنت أبكي لأجل والدتي". أعرف من خبرتي أنه ما إن يصل الولد الذي يعيش وسط عائلة مدمنة إلى عمر التاسعة حتى يكون قد طوّر لنفسه نظاماً إنكارياً لمشاعره ومفاهيمه بالنسبة لما يحدث في المنزل.

يقوم الأطفال بأي شيء يقدرون عليه لترسيخ الاستقرار والثبات في حياتهم، لذلك نراهم يتصرّفون بأية طريقة تجعل من السهل عليهم تحمّل أوضاعهم واستمرارهم بالحياة. يساعد دور التبني، الذي وصفناه سابقاً، الأطفال في تحمّل الاضطراب المخيّم في حياتهم. إن تعلمهم التركيز على بيئتهم، أو على الأشخاص الآخرين، أو تعلمهم عزل أنفسهم عن العائلة يساعدهم في عملية عدم الشعور.

القانون العائلي القائل: "لا تتكلّم"، والقانون الآخر القائل: "لا تثق بالآخرين" يقومان بتعليم الأطفال أنه من غير المأمون أن يتشارك المرء بمشاعره مع الآخرين. يتعلّم الأطفال عدم إشراك الآخرين بمشاعرهم، وينتهون أخيراً بإنكار هذه المشاعر. لا يعتقد هؤلاء أن أفراد العائلة، والأقارب الآخرين سيقدّرون مشاعرهم، وهم لا يؤمنون أيضاً أن مشاعرهم ستلقى الرعاية الضرورية. لا يعتبر الأطفال الأشخاص الآخرين مراجع لهم، وهكذا فإنهم

يعيشون حياتهم في حالة من العزلة العاطفية. إن عيش المرء وحيداً مع مشاعر الخوف، والقلق، والإرباك، والذنب، والغضب، والوحدة، إلخ. يؤدي به إلى حالة من اليأس أو القهر. إن مثل هذه الحالة لا يمكن ربطها مع مسألة الاستمرار بالحياة، وهكذا يتعلّم الأطفال طرقاً أخرى لتحمل أوضاع حياتهم. يتعلّم بعض الأطفال تجاهل مشاعرهم وكبحها، بينما يتعلّم آخرون أن لا يهتمّوا بمشاعرهم. يمتلك هؤلاء الأطفال طرقاً للاحساس بمشاعرهم، لكن بمساعدة شخص موثوق به. ونلاحظ في حالة الأطفال الذين يعيشون وسط جو من الإدمان، أن الثقة والأشخاص الموثوقين ليسا جزءاً مضموناً من حياتهم.

تترأس دينيز مجموعة تشجيع فريق مدرستها الثانوية لكرة السلة. وصل والدها ذات مساء لحضور مباراة خارج المدينة، وكان مخموراً. أمضى والد دينيز جزءاً كبيراً من الأمسية وهو يصرخ بابنته أثناء نشاطها الروتيني. عجز والدها عن الخروج مشياً من مبنى الألعاب الرياضية حيث تجري المباراة، فما كان منه إلا أن تهالك على ابنته طالباً منها إخراجه من المبنى وإيصاله إلى السيارة. بدأت دينيز إخراج والدها ببطء خارج المبنى، لكنه بدأ بالصراخ والسخرية من عدة طلاب كانوا وراءهما. بدت ملاحظاته فجة ومبتذلة ثم بدأ بترداد عبارات عنصرية. استمرّت دينيز بشق طريقها بكل حزم وسط الحشد، لكنها أبقت والدها إلى جانبها. سمعت الابنة ملاحظات حادة من هذا الحشد، وما لبثا أن أصبحا فجأة خارج المكان. أسرعت الفتاة بإيصال والدها إلى سيارة يقودها أحد أصدقائه، ثم تركته مسرعةً لتستقلّ الباص الذي يضمّ المشجعين.

يشعر الطفل في مثل هذا الموقف بمشاعر عديدة منها الإرباك، والإذلال، والخوف، والغضب. لم تشعر دينيز أن أياً من هذه المشاعر يساعدها على مواجهة هذه المعضلة. جاءت استجابة هذه الطفلة الكبيرة، التي تتمتّع بقدر كبير من المسؤولية، بمثابة معالجة للموقف، ساعدتها على إخراج والدها من المبنى قبل أن يصيبه أذى أكبر.

تعلّمت دينيز من تجاربها أنها إذا أطلقت لمشاعرها العنان عند حدوث موقف مثل الذي وصفناه، فلن تجني سوى الألم. لم يخطر في بالها أن تتحدّث إلى أي

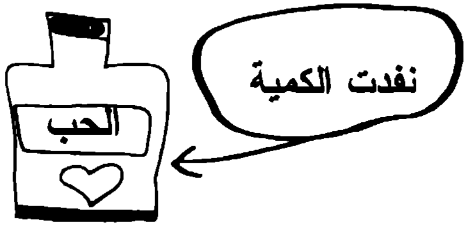
شـــخص آخـــر (مثل رفيقتها في الرحلة، أو صديق دراسة لها) حول الحادثة لأنها تعـــتقد أن أحـــداً لا يتفهّم فعلاً طبيعة الموقف، بل الأسوأ من ذلك أنها تعتقد أن الآخرين يصدرون أحكاماً قاسية عليها وعلى والدها.

ذرفت دينيز القليل من الدمع تلك الليلة بعد وصولها إلى المنـــزل. لم يتحدّث أيّ من زملائها في الصف عن الحادثة، وبكل تأكيد فهي لم تخبر والدها عنها. تعلم دينيز أن مناقشة الأمر من شأنه أن يجلب المزيد من الألم للعائلة. وجدت أن تجاهل مـــشاعرها هو الموقف الأكثر *أماناً* بالنسبة لها. تعتبر تلك الفتاة أن المشاعر مشوّشة جـــداً، ومعقـــدة جداً، ومخيفة جداً، ولم تجد أي شخص تستطيع الوثوق به كي تقاسمه مشاعر الخوف التي تنتابها.

سيشعر أي شاب بخيبة الأمل إذا لم يحضر والده مناسبة مدرسية واحدة على الأقـــل على امتداد العام الدراسي. إن ولداً من عائلة سليمة لن يشعر بخيبة الأمل فقـــط، بل بالغضب أيضاً. يعتبر الطفل الذي يعاني والده من الاعتماد على المواد الكيميائـــية، أن هذا الموقف يشكّل إحدى المناسبات التي يجدر به ألاّ يشعر بالحزن تجاهـــا. يجد هذا الطفل من الأسهل له ألاّ يشعر بشيء أبداً، من أن ينغمس بألم الـــشعور بعدم عدالة هذا الموقف. وإذا اختار هذا الطفل أن يطلق العنان لمشاعره فمـــن الأسهل له أن يشعر بالغضب من الوالد، أو الوالدة، غير المدمن الذي يهمل (أو تهمـــل) حضور أية مناسبة، أو قد يلجأ هذا الطفل إلى صب جام غضبه على زميلٍ له في الصف.

يحق لجيري أن يشعر بخيبة الأمل، والخوف، والغضب نظراً لأنه أُرسل ليعيش مـــع قريبٍ له في طفولته، وذلك لأن عادة والدته في شرب الخمور ازدادت سوءاً. قالـــوا لـــه عندما رجع بعد أسبوعين إن والدته لن تعود إلى شرب الخمور ثانية. ســـرعان ما اكتشف جيري أن والدته ما زالت كما كانت قبل مغادرته المنـــزل، أي في حالـــة سكْر دائم. إننا نتوقّع في هذه الحالة أن يقوم ذلك الطفل الذي بلغ السادسة من عمره بإبلاغ والده أنه غاضب (لم يتعلّم فن الإنكار بعد)، لكن جيري تعلّـــم أن يـــتجاهل هذا الإجراء عندما بلغ التاسعة من العمر. لم يعد هذا الفتى، ببساطة، يسمح لنفسه بالاستجابة بطريقة عاطفية.

الحب هو الاهتمام بما يكفي لتقديم المساعدة، لكنه ينفد أحياناً



– طفل بعمر الحادية عشرة

يبني الأطفال في حالات الإنكار التي وصفناها درعاً لحماية الذات. إنهم يتعلّمون آليات غير سليمة لحماية أنفسهم من الخوف من حقيقتهم. تتمثّل الحقيقة بالنسبة إليهم في كون والداهم مقصّرين معهم. يلاحظ الأولاد أنه مع تفاقم الإدمان تصبح المادة الإدمانية هوس الوالدين الوحيد. يقوم أفراد العائلة، عندما يعانون من نتائج هذا الهوس، بطرح أسئلة: "لماذا؟" و"لماذا تقوم والدتي بتخييب أملي عندما أحتاجها كثيراً؟" و"لماذا يقوم والدي بإرباكي هكذا؟" و"ألا يحبّني والدي؟" و"لماذا يشرب والدي كمية مفرطة من الخمور؟" و"هل سيتحسّن والدي في يوم من الأيام؟" و"هل والدتي مصابة بالجنون؟" و"هل يجري هذا بسببي؟" و"هل أنا مجنون؟" لا شك في أنه من المخيف أن يقوم أفراد العائلة بطرح أسئلة مثل هذه على أنفسهم. ويصبح الأمر أكثر خطورة إذا سمحوا لأنفسهم بالإجابة بطريقة صادقة.

هناك الكثير لأشعر به،
ولأكون عاطفياً تجاهه:

أخاف...

عندما تتشاجر والدتي مع والدي،
من أن أسأل والدتي متى سيرجع أبي إلى البيت
من أن أكتشف أنه لربما لن يعود

من أن أقول لأمي: "لا" حول أي شيء، لأنني أخشى أن تثمل وتغادر
من التواجد في السيارة مع والدتي عندما تقود السيارة وهي ثملة
من أن يضربني أبي عندما يكون سكراناً وعنيفاً

أحزن...

لأننا لا نمتلك أي مبلغ من المال، فوالدي يعجز أبداً عن الاحتفاظ بوظيفته
عندما أرى والدتي وهي تبكي
عندما أكون مضطراً إلى الجلوس في السيارة لمدة ساعات وساعات بينما يكون والدي في الحانة
لأن والدي يفضّل أن يتواجد بعيداً عن البيت

أغضب...

من والدي، لأنه يقدّم الكثير من الأعذار لحالة السكّر عند والدتي
من الآخرين، لأنهم يصفون والدتي بأنها سكّيرة
من والدي، لأنه يقطع الكثير من الوعود ولا يفي بها
من والدي، لأنه يكثر من الانتقادات

أرتبك...

لأن والدتي حضرت حفلة المدرسة وهي ثملة
لأن والدي غاب عن الوعي في فناء المنزل الأمامي
لأن والدتي تبدو رثّة الثياب وشبه عارية
عندما يحاول والدي التصرف وكأنه صاحٍ لكنه ليس كذلك في الواقع

أشعر بالذنب...

لأنني أظن أنني لو لم أتناقش مع والدتي هذا الصباح، فلربما لما أقدمتْ على شرب الخمور حتى وصلت إلى حالة السكْر
لأنني فشلت أن أفعل ما يكفي لإرضاء والدي
لأنني كرهت شخصاً كان يُفترض بي أن أحبه، وهو والدتي
لأنني أشعر بالعار لأن والديّ *على قيد الحياة*

أوردنـــا أعـــلاه عينة صغيرة جداً من فيض المشاعر التي يحسّ بها أفراد العائلة بـــشكل يومي، ويتعلّمون مع ذلك ألاّ يعبّروا عنها. يتعلّم هؤلاء الأشخاص نتيجة لذلك تجاهل تلك المشاعر وإنكارها كلياً في النهاية. يعود سبب الإنكار إلى إقناع ذواتهم، كما الآخرين، أن حياتهم العائلية التعيسة يمكن تحويلها إلى حياة سعيدة عن طـــريق التظاهـــر بالواقع أو إنكاره. يميل الناس إلى إنكار المواقف والمشاعر على الـــسواء، والتقليل من شأنها، وذلك بهدف إخفاء المهم. إنهم لا يريدون أن يكونوا تعساء، لكن المشكلة الكبرى تحدث عندما يقلّل شخص ما من حجم مشاعره، أو يـــتجاهلها كلـــياً، ليس لأسابيع فقط ولكن لشهور وسنوات على امتداد حياته. يتحوّل هذا الأمر إلى مهارة ترافقه حتى سنوات بلوغه فتؤثّر على كل مجال مهم من مجالات حياته.

تعتـــبر قواعد **لا تتكلّم، لا تثق بأحد، ولا تشعر،** القواعد الرئيسية المهمة في نظام العائلة المضطربة. تبقى مع ذلك قواعد أخرى لا يمكن تجاهلها.

"كانـــت القـــواعد السائدة: لا تسأل، لا تستفهم، إذا كنت تستطيع تجاهل الأمر. وعندما تحتاج إلى الاهتمام ولا تحصل عليه، فلا بأس... فهكذا تسير الأمور. إذا قالوا إنك ذاهب إلى مكان ما ولم تقصده فعلاً، فعليك أن تتقبّل الأمر. وإذا أمروك أن تلتقط كيساً من الأعشاب البرية من دون سبب مقنع، فعليك أن تذهب وترفع ذلك الكيس من الأعشاب. وعندما يضربونك فلا تفعل أي شيء، ولا تشعر بشيء".

لا تفكّر

يتعلّم الكثير من الأطفال أنه من غير المسموح لهم التفكير بما يحدث، وبالتالي يحظّـــر علـــيهم التحدث عما يجري، وكذلك امتلاك مشاعر خاصة بهم، وهكذا يسهل عليهم عدم التفكير بما يدور من حولهم، أو بما يمرّون به.

أخـــبرتني جيسيكا: "علّمونا ألاّ نفكّر، وألاّ نتكلّم، وكذلك ألاّ نشعر. كنا مجمـــوعة أطفال في المنـــزل نفسه، وبدا لي كأن مؤامرةً مشتركة تجمع بيننا. كنا شـــهود بعضنا بعضاً، لكننا شعرنا أن أعيننا وآذاننا كانت مغلقة، وكأن هذه هي

صيغتنا لحماية أنفسنا. تقبّلنا مصيرنا بصمت. بدت والدتي، وهي مثالنا الأعلى، امرأة هادئة ومتديّنة. لاحظنا أنها موجودة جسدياً معنا عندما كنا نتعرّض للإساءة، لكنها لم تتحدّث عن الأمر أبداً، وبدا أنها سدّت أذنيها بطريقة ما".

لا تستفهم

تمضي قاعدتنا **لا تفكّر ولا تستفهم** جنباً إلى جنب. "إذا لم تحضر والدتك إلى المنزل، لا تستفهم. ولا تستفهِم عندما يناقض والدك نفسه في منتصف جملته. ولا تستفهِم عندما يتمّ إلغاء الخطط. إن الأمر أسهل بهذه الطريقة".

لا تطلب

تتعدّى قاعدة لا تستفهم مجرد عدم طرح الأسئلة. إنها تعني أن لا تبادر بطلب أي شيء. لا تطلب معلومات أكثر، لأنك قد تتعرّض للهزء والسخرية. لا تطلب أي شيء تريده، أو تحتاجه، لأنك تعرف أن طلبك سيُرفض. ستتعلّم إما أن لا تطلب أي شيء، كما في حالة جايسون، وإما أنك ستتعرّض للإصابة بنوبة من القلق إذا فعلت ذلك.

يبلغ جايسون الحادية عشرة من عمره، وهو يحتاج إلى مبلغ عشرين دولاراً ليستطيع أن يعزف مع فرقة موسيقية لإحياء مناسبة خاصة. ينتظر جايسون والديه ليحضرا إلى المنزل، لكنه يعلم تماماً أنهما سيكونان في حالة سكْر، ولذلك فليس لديه أبداً أي وقت مناسب ليطلب أي شيء. راجع جايسون طريقة طلبه المبلغ لساعات طويلة. سبق لجايسون أن أقنع نفسه مراراً بعدم التفكير بطلب المال للاشتراك بالعزف مع الفرقة. وجد الفتى نفسه يرتجف عندما دخل والداه إلى المنزل. ظهر والده من الباب، وعندما رآه أسرع إلى الصراخ في وجهه: "ماذا تفعل أيها الفتى، والوقت بلغ منتصف الليل؟ يفترض بك أن تكون في السرير في هذا الوقت". ويجيب جايسون هنا: "يتعيّن عليَّ أن أتحدّث معك. أحتاج إلى بعض المال لأشتري بنطالاً أسود اللون، وذلك كي أستطيع أن أماشي زي الفرقة". أجابه الوالد: "فرقة المشي؟ هل تعتقد تلك المدرسة أننا مجرد شجرة تُسقط أموالاً؟

اطلب من معلمك الحضور إلى هنا ليخبرني مباشرة أنه يتعيّن عليَّ تسديد عجز تلك الفرقة المنحرفة في شراء أزيائها. سأبلغه أمراً أو أمرين". تصرخ هنا والدة جايسون في وجـه زوجهـا طالبة منه أن يسكت. هنا ينحرف التركيز لأن الوالدين راحا يتشاجران مع بعضهما بعضاً، فَنَسيا لذلك جايسون ومطلبه.

يـتعلّم المرء ألاّ يطلب شيئاً بعد أن يمرّ بتجارب قليلة مثل تلك التي وصفناها أعلاه، ويتعلّم أيضاً ألاّ يتوقّع أي شيء. لم يشعر جايسون بالغضب، أو حتى بخيبة الأمل من والديه. إنه غاضب من ذاته لأنه تجرّأ وامتلك الأمل بالحصول على شيء منهما.

لا تلعب

يـتعلّم الكثير من الأطفال أنه من غير المسموح لهم أن يلعبوا. نسمع هؤلاء الأطفـال يقولـون: "من سيرعى أختي الصغيرة إذا خرجت من المنـزل؟" و"لا أستطيع أن أخصّص وقتاً للّعب. أحتاج إلى التواجد مع الكبار كي أعرف ما الذي سـيحدث لاحقاً". يعتبر بعض هؤلاء الأطفال أنه من المؤلم أن يذهبوا ليلعبوا مع الآخـرين، وذلـك في وقـت تتركّز فيه أفكارهم ومشاعرهم على ما يجري في المنـزل. يجد هؤلاء أن من الأسهل لهم أن يبقوا في المنـزل لكي يراقبوا ويأخذوا جانـب الحـذر. ويجـد آخرون أن بإمكانهم الحكم على الأمور بصوابية عندما ينضجون فقط. ولا يلقى هؤلاء الأطفال من الآخرين الدعم والاحترام لذواتهم، بل بسبب الاعتراف بهم وتقديرهم كونهم أشخاص بالغين قبل أوانهم.

لا ترتكب أي خطأ

يتعلّم الكثيرون أن ارتكاب الأخطاء هو أمر غير مقبول بتاتاً. يستطيع جيري الـذي يـبلغ الآن سن الرابعة والثلاثين أن يتذكّر غلطته الأولى ويقول: "كنت في الـسادسة عندما ارتكبت غلطتي الأولى والأخيرة. جلست وقتها لأشارك والدي تـناول بعـض الحبوب، ثم أرقت كوب الحليب على الطاولة. ضربني والدي بقفا يده، فوجدت نفسي أطير مبتعداً عن الطاولة، واصطدم رأسي بباب البراد، فأصبت

بالـــصداع نتيجة لذلك على مدى الأيام الثلاثة التالية. لم أرتكب غلطة أخرى بعد ذلك".

إن القـــواعد العائلـــية المضطربة هي طريقة حياة بالنسبة للعائلات التي يسود الإدمان فيها. يتعلّم الأطفال كيف يعيشون من دون قول الحقيقة، ويتعلّمون أيضاً الـــصمت التام والتظاهر أن لا وجود للمشاكل في منازلهم. إن إنكار الأشياء التي تجري في المنـــزل يخلق المفاهيم المشوهة عند الأطفال. يتعلّم الأطفال أثناء اقترابهم مـــن سن البلوغ ألاّ يروا العالم بصورة واضحة، ويجدون أنفسهم وكأنهم وضعوا نظـــارات سمـــيكة ليروا هذا العالم من خلالها. يستمرّ هؤلاء بتجاهل السلوك غير الـــسليم، والتقلـــيل مـــن أهميته واحتماله، وذلك عن طريق عدم المساءلة. يطوّر الأطفال في إطار هذه العملية قدرة احتمال للسلوك غير السليم تكون مؤلمة بالنسبة إليهم. تجتمع أحياناً القواعد الأساسية، أي **لا تتكلّم، لا تثق، لا تشعر**، مع قواعد غـــير ســـوية أخرى، فيسهل عندها ملاحظة مدى السهولة التي يصبح الطفل فيها يائساً قبل أن يتحوّل إلى دور تحمّل وضعه.

"لماذا تعتقد أن الآخرين يشعرون بالغضب، وبالخوف، وبخيبة الأمل، أما أنت فلا تظهر هذه المشاعر يا جون؟"

"لربما لأن عليَّ أن أكون صلباً بما فيه الكفاية!"

– جون، 13 عاماً

الفصل الرابع

تعاقب الأدوار

يـــدخل الأطفـــال الـــذين نشأوا في بيوت مصابة بالإدمان فترة البلوغ وقد اكتـــسبوا قدرةً على التغلب على مشاكل الحياة بطرق برهنت عن قيمتها الكبيرة بالنـــسبة إليهم. تشتمل هذه الطرق على التحلي بالمسؤولية، وعلى التكيّف، وعلى لعـــب دور المـــسترضي، بالإضافة إلى عدم التحدث، وعدم الشعور، وعدم الثقة بالآخرين. يصل الأطفال البالغون إلى سن البلوغ باكراً فيستمرّون بحياقم مغتبطين بأنفـــسهم لأنهم تمكّنوا من الاستمرار بتخطي صعوبات أوضاعهم. ولا يجد هؤلاء عـــندما يكبرون أسباباً لتغيير أنماط عيشهم، وهي الأنماط التي ضمنت استمراريتهم بحياقم.

الطفل المسؤول

يعـــيش الطفل الأكبر، أو الطفل الوحيد في العائلة، وهو الطفل الذي يصبح بالغـــاً صغير السن، في عالم الكبار متحملاً مسؤولية كبيرة. إن القدرة على تحمّل المـــسؤولية أعطـــت قـــوةً كبيرة لهذا البالغ الصغير الذي أظهر علامات النضوج بالتعاطـــي مع مختلف أنواع المواقف. يستمرّ هذا الطفل (أو الطفلة) بالبروز وبتولي مناصب قيادية. يتعلّم هذا الشخص عندما يكون طفلاً وضع أهداف واقعية نصب عينيه في سنوات مبكرة من عمره، وسيجد نفسه عندما يصبح بالغاً صغيراً وقد أنجز الكـــثير من الأمور بوقت أسرع بكثير من غيره. يحدث هنا تطور لافت، إذ يصبح هـــذا الشخص متوتراً، ويمرّ بفترات قلق متزايدة، وغالباً ما يشعر أنه منفصل عن الآخرين بجدار غير مرئي.

الأطفـــال الذين تبنّوا دوراً مسؤولاً أثناء سنوات مراهقتهم، لا يجدون متسعاً من الوقت ليكونوا أطفالاً، لأنهم ينشغلون بلعب دور البالغين صغار السن. ولا يجد

هؤلاء متسعاً من الوقت للاسترخاء كباقي الأطفال، ونتيجة لذلك لن يعرفوا معنى الاستراحة والاسترخاء عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ. اعتاد هؤلاء الأطفال النظر إلى الحياة بطريقة جدية جداً، وعلى امتداد سنوات طويلة، بحيث أنهم عندما يصلون إلى سن البلوغ يجدون أنفسهم في حالة من الإرباك وانعدام الراحة، وهو الأمر الذي يؤدي إلى مواجهتهم لصعوبات في تخصيص وقت للهو والتسلية.

"ما زلت أحاول حمل المسؤولية عن الناس والأشياء. بدأت للتو تعلم كيفية اللعب، لكني أجد من الصعب الاستمتاع طويلاً بنشاطات الهوايات أو التسلية".

بدت كريس، وهي التي نظّمت ورتّبت أيام طفولتها، شخصاً صلباً جداً يفتقد إلى المرونة. وجدت كريس نفسها عندما كانت طفلة وقد تحمّلت المسؤولية، أو على الأقل لاحظت أنها في وضع يجبرها على التحكم بأوضاعها، شعرت أن العالم سينهار بأكمله إذا لم تلعب دورها هذا. استمرت هذه الظاهرة حتى بعد أن أصبحت فتاة بالغة. تجد كريس نفسها بحاجة إلى الإمساك بزمام الأمور تماماً، وإلى الشعور أنها بمركز القيادة، وإذا لم يتحقّق هذا لها فستشعر بإحساس عارم بفقدان التحكم وبالعجز التام.

"لا أحتمل فكرة فقدان السيطرة، وعندما أحاول التفكير في ذلك أشعر بالهلع".

يشعر جو أنه مضطر إلى أن يكون في موقع المسؤولية. يحاول هذا الفتى أن يتوافق مع أوضاع منظمة، أما أكثر ما يناسبه فهو أن يكون في موقع التحكم. إنه مضطر دائماً لأن يكون في المراكز العالية، بينما يجنح شخص آخر (يواجه نفس وضعه) إلى احتلال المواقع الثانوية. لا يجد جو مكاناً في حياته للعلاقات المتساوية، لأن مثل هذه العلاقات تعني التخلي عن التحكم والسيطرة، وهو الأمر الذي يعني بالنسبة إليه التخلي عن ديمومة الحياة.

يشيع في العلاقات المهنية والاجتماعية، وكذلك في العلاقات الحميمة، نوع من التذبذب ونوع يتمثّل بالنجاح تارة، والفشل تارة أخرى. ذكرنا سابقاً كيف

أصبح هؤلاء الصغار الذين يتحمّلون المسؤولية شباناً صغاراً متصلبين، وجديين، ويضعون الأهداف نصب أعينهم، وهم الذين يثقون بقدرهم على إنجاز الكثير من الأمور. لا يجد هؤلاء مكاناً للاحساس بعلاقات متساوية، ولا يتواجد لديهم إحساس بحل المشاكل. يتقن الأطفال البالغون الحديث (وهي مهارة اكتسبوها عندما كانوا صغاراً) ولديهم القدرة على إخفاء حقيقة ما حدث في حياهم العائلية المبكرة. ينظر الأطفال البالغون والمسؤولون، نظرةً خاصة إلى الحياة، فكل شيء يجب أن يكون تاماً أو لا يكون، وكل شيء يجب أن يتمّ بطريقة أو بأخرى، فلا وجود لحل وسط لديهم.

تبلغ جينا، وهي الابنة الوحيدة لوالد مغرم بشرب الخمور، الحادية والثلاثين من العمر. تعلّمت هذه الفتاة إلى أن أصبحت محاميةً خاصة، وهو الأمر الذي يشكّل نجاحاً ظاهراً بالنسبة إليها. تتذكّر جينا بأسف أها فشلت مرتين في العمل مع محترفين آخرين في المهنة، لهذا لجأت إلى العمل بمفردها. تفتقد جينا الصداقات الأنثوية الحميمة، ويبدو أن محاولتها الزواج للمرة الثالثة هي في طريقها إلى الفشل. يُذكر أن جينا قد اكتسبت هذه الميزات المشابهة لأطفال كثر غيرها تربّوا وسط جو من الإدمان السائد في بيوهم. لم تتعلّم هذه الفتاة أن تثق بوجود الآخرين إلى جانبها وقت الحاجة. وجدت جينا أن من الأسهل عليها الاعتماد على نفسها، وعدم إقحام الآخرين في أمورها، وهو الأمر الذي يؤمن به أطفال الآباء المدمنين على شرب الخمور. يُذكر أن جينا تُعتبر ناجحة في الظاهر، ومع ذلك فهي تشعر في دخيلة نفسها أها شخص لا يستطيع حمل نفسه على الوثوق بمساعدة الآخرين له. لا تستطيع هذه الفتاة أن تعتمد على الآخرين، وهكذا لا تجد بداً من التعامل معهم على أسس غير متعادلة. لا تعرف جينا كيفية اللهو، ولا تستطيع التحدث عن الأمور الهامة بالنسبة إليها، وبكل تأكيد فهي لا تستطيع التحدث عن مشاعرها. تجد هذه الشخصية المسؤولة نفسها مضطرة للاختلاط مع الآخرين الذين لا تستطيع التواصل معهم عاطفياً في حياها الشخصية والمهنية. وإذا ما التقت جينا في حياها شخصاً حساساً جداً، ولبقاً، وصريحاً، ومتعاطفاً، ومحباً للتسلية، فهي حتماً لن تجد طريقة للاستجابة له.

ينظـــر الطفل البالغ إلى العلاقة المتبادلة والحميمة على أنها علاقة غير مريحة بـــتاتاً، وهكـــذا فهـــو يلجأ إلى إبعاد نفسه عن مثل هذا النوع من العلاقات. نلاحـــظ في واقـــع الأمـــر أن الأطفال المسؤولين يتحالفون عادة مع أشخاص يسمحون لهم بالحفاظ على صلابتهم وجديتهم وعدم إظهار مشاعرهم، وإذا لم يفعلـــوا ذلك فهم يعزلون أنفسهم تماماً عن الآخرين، ويستمرون بمتابعة أسلوب حـــياتهم الانعـــزالي. يـــسهل علينا الآن أن نلاحظ كيف أن الكثير من الأطفال المـــسؤولين، الذين أصبحوا الآن شباناً بالغين، يجدون أنفسهم مكتئبين، ووحيدين، وقلقـــين، ومتوترين، وخائفين. ويسهل علينا أيضاً أن نلاحظ كيف ولماذا يقيمون علاقات شخصية غير سليمة.

الطفل المسؤول

الإيجابيات	السلبيات
• منظّم	• غير قادر على الإصغاء
• لديه مهارات في القيادة	• عاجز عن تفهّم الآخرين
• يأخذ القرارات	• عاجز عن اللعب
• يأخذ المبادرة	• عاجز عن الاسترخاء
• يتقن عمله	• لا يتمتّع بالمرونة
• يحدّد الأهداف	• يشعر بحاجته ليكون على صواب
• يتمتّع بانضباط ذاتي	• يشعر بحاجة شديدة للتحكم
	• لديه خوف شديد من ارتكاب الأخطاء
	• يفتقد إلى العفوية

المعتقدات التي تؤثر على سلوك الطفل المسؤول

"إذا لم أفعل هذا الأمر، فلن يفعله أي شخص آخر".

"إذا لم أفعل هذا الأمر، سيحدث شيء سيئ، أو أن الأمور ستزداد سوءاً".

الاستجابة للمشاعر

"يجب أن أبقي على مشاعري قيد التحكم".

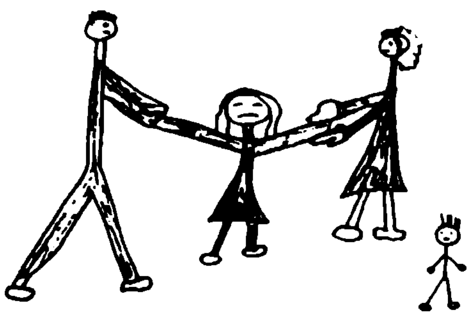
"كنت فتىً أميركيًا بامتياز. حافظت على معدل 3.6 عندما كنت في المدرسة الثانوية، وكنت نجم فريق المدرسة في لعبة البايسبول. حاولت على الدوام إرضاء والديّ. أدمن والدي شرب الخمور، وكان مقامراً مداوماً. اعتادت والدتي العمل سبعة أيام في الأسبوع لتعيل الأسرة. عملتُ في التجارة الحرة بعد أن أنهيت دراستي الثانوية، لكن شيئاً ما كان على غير ما يرام. شعرت أنني فارغ في أعماقي، ولم أعرف السبب. كل ما كنت أقوم به لم يكن جيداً بما يكفي. كنت أشعر بالحزن كلما حقّقت إنجازات جديدة، فالإنجازات لم تكن تعني أي شيء بالنسبة لي. لم أستطع أن أملأ الفراغ، فالفراغ كان موجوداً على الدوام. لم أستطع في النهاية أن أستمرّ في مواجهة الحياة، فوجدت نفسي مضطراً إلى اللجوء إلى المخدرات والخمور".

المتكيّف

يجد بعض الأطفال أن من الأسهل بالنسبة إليهم أن يهزّوا أكتافهم، وأن ينسحبوا إلى غرفة النوم الموجودة في الطابق العلوي، أو أن يقصدوا منزل أحد الأصدقاء. يستمرّ هؤلاء بهذه العادات التي يعتبروها ضرورية لاستمراريتهم بعد أن يصبحوا بالغين. ويجد المتكيّفون البالغون أن من الأسهل تجنب المواقف التي تحتّم عليهم تحمّل المسؤولية. ونراهم لأجل ذلك ينجحون بصورة أفضل إذا ما عالجوا الأمور عندما تظهر. يتعلّم هؤلاء مهارة التكيّف لأنهم مرنون ويتمتّعون بالعفوية، وهم يفخرون بهذه الميزات. يقول جايسون: "التحقت بتسع مدارس مختلفة عندما كنت صبياً. لم أكن متأكداً كم ستطول مدة بقائي في المدرسة، أو متى سأتركها لألتحق بمدرسة أخرى. لم أعتبر الأمر سيئاً يومها، لذلك تعلّمت أن أعقد صداقاتي بوقت سريع، كما قابلت الكثير من الأشخاص الممتعين". استنتج جايسون عندما أصبح بالغاً أن من الضروري أن يستمرّ بالمضي في هذا النمط من الحياة ويضيف:

"ينــتابني الملـــل بسبب المكوث في بقعة واحدة. وينتابني الملل إذا بقيت في وظيفة واحـــدة لأكثـــر من تسعة أشهر. أشعر بالملل بصحبة المرأة ذاتها بعد مضي تسعة أشهر، حتى إنني مللت هذه المدينة لأنني أمضيت فيها سنتين حتى الآن".

تلعب والدتي ووالدي معي لعبة شد الحبال. أنا أحبهما
وأريدهما أن يعاملا بعضهما بعضاً بمودة.
أشعر بالذنب وبالحزن كثيراً لأنني لا أعرف ماذا أفعل
كي تتحسّن الأمور ونكون سعداء جميعاً



لا يريد أخي أن يلعب لعبة
شد الحبل. أنا لا أريد أن ألعبها أيضاً
لكني لا أستطيع البقاء بعيداً.
– فيكتوريا، 16 سنة.

يكتشف الأطفال الذين يتبنّون النمط المتكيّف أنهم يفتقدون فرصة تطوير الثقة على أساس مستمر، كما يفتقدون فرصة تطوير علاقات سليمة.

يــتحدّث جيف الذي شبّ وسط أسرة مدمنة على الكحول فيقول: "كنت خائفـــاً أكثر من أي شيء آخر. لم أمتلك الكثير من الأصدقاء، لكنني لم أرغب في أن يكـــون لي الكثير منهم. عقدت صداقات مع اثنين من رفاقي، وأعتقد أنهما أتيا مـــن بيوت مثل بيتي، لكنني لست متأكداً من هذا الأمر، لأننا لم نتحدّث عن هذا الموضـــوع. اعـــتدنا أن نمـــضي الكثير من أوقاتنا في الساحات حيث كنا نلعب. تعـــودت مشاهدة التلفزيون عندما يتسنّى لي الوقت في المنـــزل، وإذا أراد أحدهم تغيير القناة لم أكن أعترض. حرصت على أن أبقى هادئاً. أحببت أن أرسم الكثير مـــن اللـــوحات أيـــضاً، لكـــني لم أعرض لوحاتي على أي شخص لأن الآخرين سيسخرون مني".

يبدو هؤلاء الأطفال كأنهم يقفزون إلى منطقة الوسط طيلة حياتهم، لذلك من الصعب أن نحدّد لهم نقاط البداية والنهاية. لم يعرف المتكيّفون المدة التي سيقضونها

في مكان واحد، أو كم من الوقت ستبقى والدهم صاحية، أو المدة التي سيقضيها الوالد خارج المنـــزل، لذلك تعلّم هؤلاء كيفية التكيّف مع أيّ موقف يتواجدون فيه.

"اعـــتدت أن أتخيّل فيلماً في ذهني. كنت دائماً نجمة هذا الفيلم، أي البطلة، حـــيث أتمـــتّع بالقوة والسلطة والجمال. امتلكت أيضاً صديقاً خيالياً كان يـــرافقني علـــى الدوام وكنت أرتاح لرفقته. اعتبرت أن التخيّل هو حمايتي الوحيدة من العيش تحت سلطة الألم باستمرار".

لا يمتلك المتكيّفون عادةً الاحساس بالاتجاه، ولا يقدرون على تحمل مسؤولية توجـــيه مسار حياتهم. لا يشعر هؤلاء بالاحساس أنهم يمتلكون خيارات أو سلطة بـــشأن حـــياتهم. نلاحـــظ أن الأطفـــال الذين يمتلكون قدراً أكبر من المسؤولية يـــستطيعون تطوير إحساس القدرة على التأثير في مجرى الأحداث في حياتهم، لكن المتكـــيّفين يفـــتقدون عـــادةً إلى هذا الاحساس. تقول جانيس، التي تبلغ الرابعة والأربعين من العمر: "أشعر كأنني كنت في لعبة الأفعوانية لمدة طويلة حقاً".

تـــبدو الحـــياة بحد ذاتها لعبة الأفعوانية بالنسبة للأطفال المتكيّفين. لا يتكوّن شـــعورهم هذا بسبب ميلهم إلى العيش بتلك الطريقة، لكن بسبب شعورهم أنهم يفـــتقدون الخـــيارات الأخرى، لذلك فهم ينظرون إلى أنفسهم وكأنهم لا يملكون بدائل أخرى. لم يتعلّم هؤلاء أن الخيارات متاحة أمامهم باستمرار. يفسّر هذا الأمر عدم تحدثهم عن القضايا الحقيقية في حياتهم عندما يكبرون، لذلك فهم لا يعتمدون علـــى مشاعرهم بصورة جدية. يجد المتكيفون أنفسهم وهم يختلطون مع أشخاص آخرين منغلقين عاطفياً، أي مع أشخاص يشاطرونهم الوضع نفسه. ويجد هؤلاء أن الاختلاط المحدود هو بالتحديد نوع العلاقة الذي يجدونه آمناً بالنسبة إليهم.

يـــسهل علينـــا أن نلاحـــظ كـــيف يلتقي المتكيّفون شركاءً يتسبّبون لهم بالاضـــطراب في حياتهم، وذلك استناداً إلى نمط السلوك هذا. يتحوّل العيش ضمن حالـــة اضـــطراب مستمرة إلى دائرة ارتياح، ويعود ذلك إلى استمرارهم في لعب الأدوار في طفولتهم، تلك الأدوار التي ساعدتهم على التكيّف مع أشخاص متقلبين.

إنهم يعرفون كيفية معالجة المواقف الفوضوية، أو المشوشة، عن طريق التكيّف. إن هـــذا النوع من التكيّف الذي يتميّز بإنكار الذات لا بد أن يؤدي إلى الاكتئاب، والعزلة، والوحدة.

المتكيّف

الإيجابيات	السلبيات
• المرونة	• العجز عن أخذ المبادرات
• القدرة على اتباع الآخرين	• الخوف من أخذ القرارات
• اتخاذ الموقف الليّن	• افتقاد الاحساس بالاتجاه
• عدم الانــزعاج من المواقف السلبية	• عدم القدرة على ملاحظة الخيارات ونقاط القوة
	• الانقياد من دون تشكيك أو تساؤل

المعتقدات الكامنة وراء سلوك المتكيّف

"إذا لم أتورّط عاطفياً فلن يصيبني أذى".

"على أية حال لا يمكنني إحداث أي فرق".

"من الأفضل عدم جذب الانتباه نحوي".

الاستجابة للمشاعر

"لماذا يتحتّم عليّ أن أشعر؟ من الأفضل ألاّ أفعل ذلك".

المسترضي

إن الطفـــل الذي ينشغل بالاهتمام باحتياجات الآخرين العاطفية، يستمرّ بالاهـــتمام بالآخـــرين عندما يكبر، سواء على الصعيد الشخصي أو المهني. إنه ذلـــك الطفل الرقيق المشاعر، والمتعاطف مع غيره، والذي يصغي لغيره، والذي

يحبه الجميع. قال لي صديق حميم ذات مرة: "لا ينجذب المنشغلون منا بمساعدة الآخـــرين إلى هذا المكان بالصدفة، فلا بد من وجود خطب ما فينا يدفعنا كي ننشغل يوماً بآلام الآخرين". قيلت هذه العبارة بشيء من الدعابة، لكنها تحمل قـــدراً كـــبيراً مـــن الحقيقة. يعتبر الطفل الذي أصبح ماهراً في جعل الآخرين يـــشعرون بالارتـــياح، أن الانجـــذاب نحو المواقف التي تمكّنه، أو تمكّنها، من الاستمرار في هذا النهج هو أمر طبيعي.

"يـــبدو أن هـــناك شـــيئاً ما في أعماقي يجذبني نحو المرضى، أو على الأقل الأشخاص الذين يعانون نوعاً من أنواع المشاكل".

تـــربّت إيلـــين، الـــتي هي في الرابعة والأربعين من عمرها، وسط والدين مدمـــنَين على الخمور. وصلت إيلين أخيراً إلى نقطة لا تعتبر غير عادية بالنسبة إلـــيها، لأنها تعودت الاهتمام بالآخرين عبر السنين. دخلت هذه المرأة في ثلاث تجارب زواج مع أشخاص مدمنين على شرب الخمور. دخل زوجها الثالث إلى المستـــشفى لتلقـــي المعالجـــة بسبب إدمانه على الخمور، فسألتها خلال جلسة خاصـــة: "الآن وقد بدأ زوجك ببرنامج علاجه، ماذا تستطيعين أن تفعلي كي يتحـــسّن مزاجك؟" أشاحت إيلين بوجهها عني، وبان التجهّم على محيّاها. لم تجب عن سؤالي، ولا حتى نظرت باتجاهي. كرّرت طرح سؤالي عليها، وقلت: "أثـــناء وجـــود زوجـــك في المستشفى يا إيلين للأسابيع الثلاثة القادمة، ماذا تستطيعين أن تفعلي كي يتحسّن مزاجك؟" نظرت إيلين بعيداً مرة أخرى، لكن هـــذه المرة بدأت كتفاها بالارتعاش والاهتزاز، بالإضافة إلى التجهّم الذي بان على محياها. تحوّل الاهتزاز في ما بعد إلى تشنجات.

ســـارعت إلى طمأنتها وقلت لها: "إيلين، ليس عليك أن تهتمّي بزوجك بعد الآن! لـــيس عليك أن تهتمّي به! إننا سنهتمّ به هنا، وكذلك ليس عليك أن تهتمّي بـــولديك هـــذه الليلة. أبلغتني سابقاً أنهما مع أصدقائهما، والساعة تشير الآن إلى السابعة. ماذا ستفعلين ما بين الساعة السابعة والعاشرة من هذا المساء لكي تروّحي عن نفسك؟" سادت فترة صمت، لكن لم ألحظ أي تجهّم في محياها، ولا أي اهتزاز

في كتفيها. قالت إيلين ببساطة الشيء الوحيد الذي تستطيع قوله. همست لي، وقد سالت الدموع على وجنتيها: "لا أعرف، لا أعرف".

إنها لا تعرف بالطبع، لأنه لم يكن من السهل عليها طيلة حياتها التفكير بمسألة ما الذي يمكنها فعله لنفسها. إن البالغين الذين يكبرون مع دور المسترضي يستمرّون عادة في عدم التفكير بجدية بما يريدونه لأنفسهم طيلة حياتهم. يتجاهل هؤلاء احتياجاتهم الخاصة لأنهم درّبوا أنفسهم على تأمين احتياجات الآخرين فقط، وهكذا فهم لا يحصلون أبداً على ما يريدونه من الحياة. تمثّل عملية البقاء، أو الاستمرار في الحياة، بالنسبة للطفل المسترضي إزالة مخاوف، وحزن، وذنوب الآخرين. إن البقاء بالنسبة إليهم هو إعطاء كامل الوقت، والطاقة، والتعاطف، للآخرين. ولا تبدو عملية البقاء على أنها مرتبطة بالاحتياجات الشخصية. تقول ديانا، وهي امرأة تبلغ الثامنة والأربعين من العمر، ومتزوجة من رجل توقّف حديثاً عن شرب الخمور: "إنني من النوع الملتزم بالعطاء، لكني بحاجة إلى أن أكون أكثر أنانية. أشعر أنه يتعيّن عليّ أن أتوقّف عن خدمة الآخرين على حسابي الشخصي، لكني لا أعرف كيف أفعل ذلك. إنني أشعر بالذنب كثيراً". إن إعطاء الآخرين ليس بالأمر السيئ، لكن إعطاءهم على حساب رفاهيتك هو شيء يحمل الكثير من الضرر.

يسهل علينا نسبياً أن نفهم لماذا يطوّر هؤلاء الأطفال مشاعر الاكتئاب عندما يكبرون. يبدو هؤلاء الأطفال كأنهم يعيشون حياتهم بالطريقة التي يريدونها، لكنهم يشعرون مع ذلك أنهم بعيدون عن الآخرين؛ إنهم يشعرون بالوحدة. هم لا يقيمون علاقات متساوية مع الآخرين، لكنهم يعطون الكثير دائماً، وينأون بأنفسهم عن موقع التلقي من غيرهم. يبحث الذين يلعبون دور المسترضي في حياتهم الشخصية، عن أشخاص يميلون إلى الأخذ، ويرفضون تحمّل المسؤولية العاطفية في أعماقهم. إنهم يبحثون عن أشخاص لا يتطلّعون للمشاركة الشخصية مع صديق أو حبيب. ويميل شركاء المسترضين في الحياة لأن يكونوا أشخاصاً تعلّموا سلفاً عدم التحدث عن أنفسهم.

المسترضي

الإيجابيات	السلبيات
• مهتم بالآخرين	• لديه عدم قدرة على التلقي
• متعاطف	• عاجز عن التركيز على الذات
• مستمع جيد	• لديه شعور بالذنب
• حساس تجاه الآخرين	• لديه خوف كبير من الغضب
• كثير العطاء	• لديه قدرة كبيرة على تحمّل السلوك غير السوي
• ذو ابتسامة عذبة	
• ذو مشاعر دافئة	

المعتقدات الكامنة وراء سلوك المسترضي

"إذا كنت لطيفاً فسيحبني الناس".

"إذا ركّزت على شخص آخر فلن يكون التركيز عليّ أنا، وهذا أمر جيد".

"إذا أعطيتك اهتمامي فلن تتركني أو ترفضني".

الاستجابة للمشاعر

"يتعيّن عليّ الاهتمام بمشاعر الآخرين".

فليبارك الرب روحها لأنها كانت والدتي

أجلس أحياناً
في الزاوية
في العتمة
وأتذكّر والدتي
وهي تمسك بيدها زجاجة بنّية اللون

أتذكّر أصوات ارتطام مكعبات الثلج بالزجاج عند الثانية صباحاً
كانت تدعوني حبيبتها إذا ما أرادت تناول زجاجة جعة أخرى
وتدعوني فاسقة إذا ما اكتفت.
كانت تحضر لي قطع البسكويت الصغيرة المحلاة في عيد الميلاد
قبل أن تصل إلى حد الثمالة.
حدث في ليالٍ كثيرة
أن استلقت نائمة على الأرض.
كنت أسرع بتغطيتها ووضع وسادة تحت رأسها.
وكنت أستيقظ في الصباح
على صوت صراخها.
لم تكن امرأة سهلة الإرضاء.
لم نكن على وفاق
في معظم الأوقات.
لكني أفتقدها أحياناً
وأفتقد وحدتي.

– جاين

الطفل المعبر

إن الأطفـــال المعبرين، وهم الأطفال الذين واجهوا المتاعب وتسبّبوا بالمتاعب باستمرار، سوف يستمرّون بإيجاد صراعات تشغلهم في مراحل بلوغهم المبكرة. لا يعـــرف هـــؤلاء طعـــم الرضا عن الذات عندما يكونون أطفالاً، وكذلك عندما يكـــبرون. لم يـــستطع هؤلاء التفاعل مع الآخرين بطرق مقبولة، كما عجزوا عن التعبير عن احتياجاتهم الخاصة، أو عن تلبية هذه الاحتياجات. اعتاد هؤلاء التنبه إلى غضبهم، لكنهم نادراً ما تنبّهوا لأية مشاعر أخرى.

أمضيت معظم سنوات عمري والغضب والاستياء يسيطران عليّ. كنت أترجم ألمي بمخاصمة شخص آخر، أيّ شخص. لم أكن أهتمّ عندها إذا ما ربحت أم خسرت. اعتدت أن أحارب بالكلمات. حاربت أيضاً بقبضتيّ، وتجاهلت العواقب. كان الشجار طريقتي لإطلاق المشاعر السلبية التي كانت دفينةً في أعماقي. أعطاني ذلك وسيلة، للحظة واحدة على الأقل، كي أشعر أنني أمتلك نوعاً من القوة التي تساعدني على التغلب على قوى الحياة القاهرة. أعطاني ذلك أيضاً الطاقة التي أحتاجها، وعوّض لي الفراغ الذي كنت أشعر به.

ينجذب الأطفال عادة نحو أشخاص يمتلكون ذات المزايا التي يمتلكونها، وذلك بهدف تكوين مجموعة رفاق. يُذكر أن الأطفال المعبّرون نادراً ما يستجيبون لنماذج الأدوار الإيجابية، وعادةً ما يصبحون معزولين اجتماعياً. وإذا ما انضمّ هؤلاء إلى جمعيات، أو مؤسسات، في أيام شبابهم المبكر، نراهم يستمرّون في هذا النمط في سنوات بلوغهم.

يواجه الأطفال المعبرون، سواء أصبحوا مدمنين أم لا، مشاكل مهمة نتيجة سلوكهم (أو انعدام هذا السلوك)، عند وصولهم إلى سن البلوغ. يقوم هذا السلوك بتعقيد حياتهم عندما يكبرون بسبب افتقادهم غالباً للتعليم الثانوي، فنراهم يتحدّون السلطات (أي نوع من السلطة) مراراً، وهم يعجزون عن كبح غضبهم (وهذا ما يسبب فقدانهم لوظائفهم)، ولربما ينجبون أطفالاً غير شرعيين أو يتزوّجون من صغيرات السن. ولا يندر أن يتمتّع الأطفال المعبّرون بعدة مزايا يتشاركون بها مع المتكيّفين. هذا الخليط من المزايا يؤدّي إلى شعورهم بإحساس أكبر بالضعف في حياتهم. يتمتّع هؤلاء الأطفال مع ذلك بنقاط قوة لا تُلحظ في العادة.

الطفل المعبّر

الإيجابيات	السلبيات
• قريب من مشاعره	• يعبّر عن الغضب بشكل غير مناسب

- أقل إنكاراً، أكثر صراحة
- مبدع
- يتمتّع بحس الفكاهة
- قادر على تولّي القيادة من دون تردد

- يعجز عن اتباع اتجاه معيّن
- متطفّل
- يواجه مشاكل اجتماعية في سنوات العمر المبكرة (هرب من أداء الواجبات، إدمان، ترك الدراسة الثانوية، حالات حمل عند البنات في سنوات المراهقة، إلخ).

المعتقدات الكامنة وراء سلوك الطفل المعبر

"إذ ما صرخت بما فيه الكفاية، فلعل شخصاً ما سينتبه إليّ".

"خذ ما تريد، فلن يبادر أحد إلى إعطائك أي شيء".

الاستجابة للمشاعر

"أنا غاضب مهما يكن الأمر".

التشوش والتوافق

يتلاءم بعض الأطفال تماماً مع دور أو أكثر من هذه الأدوار الأربعة. ويتّخذ معظمهم دوراً أساسياً، ودوراً ثانوياً في الوقت نفسه.

يصف جون نفسه أنه شخص مسؤول أساساً. ويلجأ جون في أوقات الاضطراب في بيته إلى الانتقال إلى دور المتكيّف. اقتنع هذا الفتى منذ أن كان صغيراً أنه مضطر إلى تخفيف الضغط عن والدته. لم يكن والده يعمل إلا نادراً، كما اعتاد تمضية أيامه بعيداً عن المنزل. لم تكن الوالدة، ولا الأولاد، يعرفون كيف يمضي الوالد معظم أوقاته. أخذ جون على عاتقه مسؤولية إدارة المنزل وتنظيفه، واعتاد الترفيه عن شقيقه وشقيقته أثناء عمل والدته ما بين عشر واثنتي عشرة ساعة يومياً. اعتاد جون فرض النظام في المنزل بشكل يومي، كما أنه كان

يمشي بعد انتهاء دوام دراسته إلى مكان عمل والدته، حيث كان يستحصل على المال ليشتري بعض المواد الغذائية، ثم يحضّر طعام العشاء، وينظّف المنزل، ويتأكّد من إنهاء شقيقه وشقيقته لفروضهما المدرسية. شعر جون بالإجهاد بالتأكيد، لكنه لم يفهم الوضع تماماً. بدت الوالدة كأنها تتقبّل هذا الوضع، و لم تصرّح بشكواها علناً بالرغم من قلقها ومظهرها الحزين.

اعتاد والد جون التحدث كثيراً عن العمل، لكنه لا يتذكّر أن والده قد التحق بوظائف ثابتة فعلياً. كان جون طالباً مجتهداً وجعل والده يفخر به. يستطيع هذا الفتى أن يتذكّر عندما كان يصغي إلى تفاخر والده به أمام ندمائه في الشرب. تطوّر سلوك والده في المنزل عبر السنين ليصبح مخيفاً عندما تزداد حالات سكْره حدةً. اعتاد هذا الوالد اتهام الأولاد أنهم يحبّون والدهم أكثر منه. اتخذ ذعره غالباً مظهراً جنسياً، ولعل هذا السلوك يرجع إلى تشكيكه بزوجته، واتهامه لها بإقامة علاقات جنسية مع غيره، واتهامه لابنته كذلك بإقامة علاقات جنسية مع الشبان الصغار (علماً أنها كانت في الحادية عشرة من عمره). تفاقم هذا السلوك الشاذ وأصبح يقوم بإساءات كلامية، ولجأ إلى الكذب تكراراً، إلى أن أصبح في النهاية يستخدم العنف الجسدي مهدداً في بعض الأحيان بقتل العائلة بكاملها.

وصف جون الخوف الهائل الذي شعر به عندما بادر والده إلى التحصّن في المنزل. يقول إنه لم يمتلك أية أوهام بشأن قوته، وأدرك في تلك الأوقات أن من الأفضل له أن يبقى هادئاً، وحتى أن يبتعد عن الأنظار. فضّل جون أيضاً ألاّ يجلب الانتباه نحوه، وأن يخفي نفسه في المنزل ما أمكنه ذلك. شعر أيضاً أن كل شخص قد انكمش على نفسه. لم يأخذ هذا الموقف لأنه لا يكترث بشأن شقيقته ووالدته، لكن إقدامه على أي شيء كان بمثابة استفزاز لوالده.

يتذكّر جون أن تلك الأوقات لم تستمرّ أكثر من عدة دقائق إلى ساعات، لكن ما تأثر به وشاهده كان شدّة ما يحصل وليس مدته. تحوّل في ما بعد من لعب دور الطفل المسؤول ليلعب دور المتكيّف في صراعه الفعلي للبقاء. مرّت عقود من السنين على تلك الوقائع، وما زال جون في الأوقات التي يشعر فيها بالخوف يلجأ إلى الابتعاد عن لعب دور البالغ القادر والمسؤول، وذلك كي يشعر أنه في الثانية

عشرة من عمره، وأنه ما زال يستجيب لرعب تهديدات والده مجدداً.

وصفت سارة نفسها بأنها طفلة معبّرة، لكنها أصبحت طفلة مسترضية بين مجموعة رفيقاتها. اعتادت سارة إظهار غضبها وتجهمها علناً، فتعوّدت مواجهة والدتها كلامياً كما أنها هاجمت شقيقتها كلامياً أيضاً. اعتادت سارة أيضاً أن تتسلّل خارج منزلها كي تقضي أوقاتها مع صديقاتها عندما أصبحت في سنة ما قبل إنهاء دراستها في المدرسة الثانوية. يُذكر أن أداءها كان ضعيفاً في المدرسة، ولم تكن تعطي انتباهاً كثيراً لدراستها، واعتادت التغيّب عن الدروس عندما أصبحت في المدرسة الثانوية. حرصت سارة على تسلية أصدقائها وإرضائهم عندما تكون معهم، أما عندما تكون في المنزل فكانت تشارك في المشاكل القائمة، أو أنها كانت تتسبّب بها، لكنها كانت تلعب دور حافظ السلام بين أصدقائها. شعرت سارة بالانتماء إلى أصدقائها، وأنها جزء من مجموعتهم، لكنها عجزت عن تفهّم ما يحصل في المنزل، ولم تشعر بقيمتها أو تقديرها فيه، أما عندما تكون بين أصدقائها فكانت تجد طرقاً لتكون مقبولة بينهم.

تلجأ نسبة معينة من الأطفال إلى التغيّر وتبنّي أدوار مختلفة عندما يكبرون. يميل هؤلاء إلى التصرف على هذا النحو أثناء تغيّر بيئاتهم، وسرعان ما يكتشفون أن دورهم القديم لا يخدم الغاية منه، أو أنهم يشعرون أن أدوارهم الجديدة تجلب لهم أمناً أكبر. تحولت إيريكا من كونها مسؤولة/مسترضية لتصبح طفلة معبّرة. ويرجع ذلك ببساطة إلى أن أدوارها الأصلية لم تعد تعطيها نتيجة. ساعدت إيريكا في تنشئة أشقائها الصغار الثلاث. وتذكر تلك الفتاة أن والدتها كانت تبدو ثملة في معظم الأوقات. بدأت مسؤولية إيريكا تزداد، وبدت جهودها عقيمة لأن أشقاءها لم يعودوا يطيعونها، فبدأت تبتعد عن المنزل. شعرت هذه الفتاة بخيبة أمل كبيرة عندما كانت تشاهد رجالاً مختلفين يأتون إلى المنزل، ويتظاهر كل واحد منها أنه والدها كي يستطيع التحكم بالعائلة. تعوّدت الفتاة في النهاية التسكع في الطرقات. اختفى هنا دور الطفل المسترضي بالنسبة إليها، وسرعان ما بدأت قدرتها على التحكم، والمبادرة، والتنظيم، بتحويل مسارها لتصبح طفلة معبّرة وزعيمةً في الشوارع.

وجـــد روني في المثال التالي أنه بحاجة إلى تغيير الأدوار، وذلك بهدف كسب استقرار أكبر في حياته. يعرف روني أن والديه مدمنان، فوالدته كانت مدمنة على الحـــبوب والخمور، أما والده فقد كان مدمناً على مزيج من المخدرات والخمور. يـــأتي ترتيب هذا الفتى الثالث بين شقيقيه اللذين يكبرانه بأربع وست سنوات على التوالي. اعتمد روني دائماً على شقيقيه الأكبر منه سناً ولقي عناية جيدة منهما. لا يتذكـــر الفتى الكثير عن طفولته المبكرة، لكنه يتذكّر في تلك الفترة أنه كان يعتبر شقيقيه بمثابة والديه. اعتاد شقيقاه مساعدته على ارتداء ملابسه، وتأكدا من ذهابه إلى المدرسة. يتذكّر أنه عندما كان في الصفوف الابتدائية اعتاد أحد شقيقيه ملاقاته في المدرســـة، ثم السير معه إلى المنـــزل يومياً، واستمر ذلك عدة سنوات. لم يظهر والـــده في المنـــــزل في معظم تلك الفترة، أما عندما كان يتواجد هذا الوالد في المنـــــزل، فكـــان يبدو هادئاً ومنعزلاً عن الآخرين. أهتمّ شقيقاه أيضاً بوالدهما. يـــصف روني هذا الوضع وكأن والدته احتاجت إلى والد لها كي يبلغها بما ينبغي علـــيها عملـــه، مثل ارتداء ملابسها، وتناول طعامها، ولربما توقيع بعض الأوراق للمدرســـة، أو الـــتأكد من دفع بعض الفواتير. يصف روني نفسه باعتباره طفلاً مسترضياً يريد إرضاء شقيقيه الأكبر منه سناً. ترك الشقيقان منـــزل العائلة عندما أصـــبح روني في عمر الثالثة عشرة فقط. يقول روني: لم يعد في المنـــزل من يهتمّ بالوالدة، ولم تكن في وضع يسمح لها بالاهتمام بنفسها في غالبية الأحيان، وهكذا أخذت أنا هذا الدور على عاتقي. لم أستطع أن أرضيها كما ينبغي، لكني تحوّلت إلى لعب دور ولي الأمر المسؤول عنها من أجل إبقائها على قيد الحياة، وكذلك من أجل تأمين مكان لي كي أعيش فيه، كما أظنّ".

يرتبط تغيير الأدوار بالاستجابة للأفراد أكثر مما يرتبط بالبيئة العامة.

"عـــندما وصلت إلى عمر الحادية عشرة بدأت بمواجهة والديّ، وحاولت أن أتـــصرف بـــصفتي وسيطاً في مشاجراتهما. أخذت على عاتقي مهمة العناية بالآخـــرين، وإسعاد مَن حولي، ولعبت دور كبش الفداء في المنـــزل. تعيّن علـــيّ أن ألعـــب كل تلك الأدوار لأنه لم يتبقَ غيري في المنـــزل، وأنا على استعداد كامل للتحول إلى أي دور أثق أنه سيعالج الوضع. بدأت أعني كل

شـــيء بالنـــسبة لكل شخص. استطعت أن أكون الطفل المثالي، وأحرزت علامات جيدة، وكنت محبوباً، أخذت على عاتقي مهمة التسوق من المتاجر، وقمـــت بتنظيف الأطباق. استطعت أن أجعل والديّ يضحكان. عرفت أن الجمـــيع يحتاجني! مع ذلك لم أكن متأكداً عند حضوري إلى المنـــزل إذا ما كنت ذلك الطفل الأناني، أم أنني ذلك الطفل المحبوب".

يحمـــل كـــل دور من الأدوار التي يتبنّاها الأطفال نقاط قوة، ونقاط ضعف. نلاحظ مع الأسف أنه عادة ما تصبح المهارات المكتسبة والمترافقة مع هذه الأدوار، والـــتي تـــستند إلى الخـــوف والعار، طرقاً متطرفة للمواجهة والاستجابة. تسبّب سلوكيات المواجهة هذه مشاكل عدة بسبب عوامل نقص في تلك المهارات. وتبقى معرفة كيفية أخذ المبادرة شيئاً حيوياً جداً، لكن إذا لم يتعلّم المرء كيفية المتابعة فلا بـــد من أن تنشأ المشاكل عندما يريد الاتصال مع الآخرين. يُذكر أنه من الجيّد أن يكون المرء مرناً، لكن إذا لم يتعلّم أبداً أخذ قرارات ذاتية فسوف يخاطر بأن يصبح ضـــحية، أو أنـــه لن يستطيع تلبية احتياجاته أبداً. يتعيّن على المرء أيضاً أن يهّب للـــدفاع عـــن حقوقه، ويعرف كيف يعبّر عن غضبه، لكنه إذا لم يُحسن إدراك مـــشاعره الأخـــرى، فسيخسر فرصة حصوله على خصوصيته. إن الاعتماد على الذات هو ميزة رائعة، لكنه يأتي على حساب عدم الوثوق بالآخرين على الإطلاق، ويعود ذلك إلى أنه يشكل عزلة مؤلمة للشخص المعني، أما مفتاح الشفاء فهو إيجاد التوازن.

تفاقم الإدمان

لا نـــستطيع أن نـــناقش مسألة عدوى الإدمان في العائلة من دون الاعتراف بـــدور الاستعداد الجيني. تُظهر أحدث دراسات كيميائية الدماغ أساساً بيولوجياً للإدمـــان والقـــدرة على مقاومة الإدمان. تُظهر الدراسات أيضاً أن الإدمان يكرّر نفـــسه داخل العائلة جيلاً وراء جيل. وتدلّ التقديرات المحافظة على أن ستين بالمئة مـــن المدمنين على المواد الإدمانية يمتلكون والداً مدمناً واحداً على الأقل. تقدّم لنا الدراسات التي أجريت على التوائم، والدراسات التي أجريت على أطفال المدمنين

الـــذي تمّ تبنّـــيهم عـــند الولادة، دليلاً قوياً على أن مخاطر التعرض لمشاكل تتعلّق بالإدمان على الخمور تبلغ أربعة أضعاف. إن اكتشاف تأثير العوامل البيولوجية في المـــيل نحو شرب الخمور، لا يعني أن الجينات (المورثات) هي وحدها التي تسبّب مشاكل كحولية خطيرة. نعرف أن ما من أحد قُدِّر له أن يصبح مدمناً على شرب الخمور، تماماً مثلما هي الحال عندما نقول أن مخاطر الإصابة بالسرطان، أو أمراض القلب، تبلغ مئة بالمئة.

نعـــرف أن مـــن الشائع بالنسبة للأطفال الذين ينشأون على رؤية والديهم معـــتمدين علـــى المواد الكيميائية، أن يقولوا إنهم لن يشربوا الخمور، أو إنهم لن يلجـــأوا إلى المـــواد المخـــدرة عندما يكبرون، لكننا نجد أن معظمهم، في الواقع، يخـــتارون أن يفعلوا ذلك. يبدأ هؤلاء بشرب الخمور وباستخدام المواد المخدرة في ســـن تقارب أعمار الأولاد الذين لا ينتمون إلى عائلات مدمنة، والذين يأخذون هـــذه الخيارات لأسباب مشابهة. يبدأ هؤلاء الشبان الصغار بشرب الخمور في سن مبكـــرة في العادة. إنهم يبدأون بذلك من أجل اللهو والتسلية، مثلما يفعل رفاقهم الـــذين يدفعـــونهم إلى ذلك، أو أنهم يشربون الخمور بدافع الفضول أو التحدي. يـــشرب هـــؤلاء كـــي يشعروا أنهم كبروا في السن، لكنهم في الواقع يهربون من الواقـــع. يلجأ معظم المراهقين عادة للشرب لكي يصلوا إلى حالة السكْر، أي أنهم يجـــربون. يحـــدث ذلك أساساً نتيجة اقتناع إضافي يقول: *لن أقع في فخ الإدمان.* يـــدرك هـــؤلاء الشبان أن والدهم يعتمد على المواد الكيميائية، لكنهم يظنون أن الإدمـــان هـــو حالة تنتج عن افتقاد الإرادة، وهذا هو الموضوع الأساسي. يمتلك هـــؤلاء اعتقاداً يقول: "رأيت ما يكفي، وأنا أعرف ما يكفي عمّا تفعله الخمور، والمخدرات في الشخص. أنا سأكون مختلفاً".

تقـــدّم الخمـــور والمخـــدرات للأطفال الذين نشأوا مع التشوش، والخوف، والعـــار، والعجز، أكثر بكثير مما تقدّمه للشبان الصغار الذين تربّوا وسط عائلات ســـليمة. إن الاعتماد على المواد الكيميائية هو أكثر أنواع الإدمان التي تنتقل من جيلٍ إلى جيل، لكن يشيع أيضاً أن يلجأ الأطفال إلى أنواعٍ أخرى من الإدمان، أو السلوك، لإشباع حاجاتهم وذلك في محاولة منهم للتأكد من عدم تكرارهم الأنماط

التي عرفوها في والديهم. فإذا لم يلجأ الأطفال، الذين يتأثّرون بالإدمان الموجود في عـائلاتهم، إلى شـرب الخمـور أو تعاطي المخدرات، فإننا قد نراهم يقعون في اضطرابات في تناولهم للطعام، أو تعاطيهم مع المال، أو الجنس.

الطفل المسؤول

يعتبر الطفل المسؤول أن الخمور تساعده على الاسترخاء ونسيان الهموم. يبدأ هـؤلاء بـشرب الخمور، لكنهم لا يفعلون ذلك بطريقة جدية تماماً. تحدث هذه الـتغيرات في الشخـصية عند معظم الأشخاص الذين يشربون، لكننا نلاحظ أن الأشـخاص العالقين في أنماط غير سليمة، يعتبرون أن الخمور هي الشيء الوحيد الذي يقدم لهم الراحة. إن تناول مشروب يجعلهم يشعرون أنهم على مستوى عالٍ، وهـو الشعور الذي يؤدّي في حال استمراره إلى تناول أنواع مختلفة من الخمور. يشرب هؤلاء الأفراد، فيشعرون بقدرتهم على أن يكونوا أكثر صراحة في ما يتعلّق بمشاعرهم، فيظهرون بعض نقاط ضعفهم، ويكتشفون أن الآخرين يتجاوبون معهم بطريقة أكثر إيجابية عندما يُظهرون هذا الجانب المنفتح، والمرتاح من شخصيتهم. لا يجعلهم هذا الأمر معتمدين على المواد الكيمائية بالضرورة، لكنه يعزّز حاجتهم إلى شرب الخمور، ويضعهم في خانة الاعتماد النفسي عليها.

> *"كنت الولد المثالي. تفوّقت في الدراسة وحصلت على الكثير من الرضا لأنني واحـد من المجموعة الخاصة. انتميت إلى هذه المجموعة، واستطعت الحصول على صديقة رائعة. بدت عائلتي بوضع جيد بالنسبة للغرباء. التحقت بالكلية فاكتشفت عندها أنني مخدّر عاطفياً، وأن أفكاري مشوشة، لكني لم أتردّد في اتخـاذ القرار. رأيت في حياتي الكثير الكثير من الخمور بمقدار يكفي لإغراق مـنطقة صـغيرة بأكملـها. اعتبرت أن شرب الخمور هو أمر طبيعي لأن الآخـرين يشربونها بكميات مفرطة، وهكذا بدأت بتناول كأس شراب كل لـيلة قبل أن أستسلم للنوم، لكني لم أُدهش لأن الآخرين الموجودين في مبنى الطلبة الذي أقطنه لم يعتادوا شرب الخمر كل ليلة، ولم يعتادوا أخذ زجاجة مـن مـشروب الفـودكا معهم إلى الصفوف، وكذلك لم يضعوا مشروباً كحولـياً في زجاجة سائل تنظيف أفواههم. شربت كي أشعر بالاسترخاء،*

وأخفّف من ألمي، ولكي أهرب من عزلتي، ومن مشاعر القلق الغامضة عندي. أعتقد أن السبب الرئيسي لانغماسي في شرب الخمور كان التخلص من مشاعري، أو إخفاءها، أو إسدال ستار عليها. اعتبرت أيضاً أن شرب الخمور يقرّبني من والدي".

المتكيف

يعتقد المتكيفون أن الخمور تزيل مشاعر القصور التي تسيطر عليهم، إذ تعطيهم الخمور والمخدرات الأخرى إحساساً زائفاً بالقوة والسلطة. يكتشف هؤلاء، بفعل تأثير الكحول والمخدرات الأخرى، خيارات وبدائل كانت خافية عليهم في السابق. يظنّ هؤلاء أن عملية اتخاذ القرارات تصبح أسهل، وكذلك التعبير عن المشاعر الصادقة والتحدث عن القضايا المهمة. تأتي الثقة المتزايدة بالذات مع هذا الاحساس بالقوة المكتشف حديثاً. ويبدو أنه من المنطقي أن يتناول هؤلاء المزيد والمزيد من الشراب للإبقاء على هذه المشاعر. تتمكّن الخمور في النهاية من توفير إحساس بالذات يسّر شاربيها، وتصبح في ما بعد طريقة للاحساس بالمشاعر التي لا يمكن الاحساس بها إلا مع استخدام الخمرة. تنجح الخمور في النهاية في جعل شاربيها في حالة اعتماد نفسي.

"أحببت الخمور منذ الجرعة الأولى. وانفجرتْ في أعماقي قنبلة زمنية كامنة منذ زمن. وجدت أخيراً طريقة للارتباط جعلتني جزءاً من مجموعة. هدّأتني الخمرة، الأمر الذي جعلني أشعر أنني مؤهل، وأن كل شيء على ما يرام، وأنني قادر على المواجهة والتحمل".

المسترضي

تجترح الخمور العجائب بالنسبة للكثيرين ممن يتبنّون دور المسترضي. يساعد شرب الخمور هؤلاء على التحدث بصراحة أكبر عن أنفسهم، وتساعدهم على الاحساس بقيمتهم الذاتية. تساعد الخمور والمخدرات المسترضين على زيادة ثقتهم بأنفسهم، وعلى الاحساس بأنانية أكبر. تعطيهم الخمور قوة أكبر للتعبير عن المشاعر، وحتى عن الغضب. يعبّر المسترضون عن استجاباتهم إيجابياً لإحساسهم

المتزايد بقيمة ذواتهم، كما أن الخمور تفتح لهم طريقاً نحو زيادة الاحساس بأنانيتهم. يتواجد مقدار معيّن من هذا الشعور في نفوس كل المسترضين الذين يستجيبون له إيجابياً. ونلاحظ أن هؤلاء يشعرون بالحاجة إلى تعزيز مثل هذه الأفكار. وتأخذ الخمور في النهاية شكل من بيده الحلول لكل المشاكل. وينجذب الكثير من المسترضين، مثلهم مثل المتكيفين والمسؤولين من الأطفال البالغين، إلى تناول جرعة ثانية وثالثة ورابعة من الخمور، أو أهم يأخذون الماريجوانا أو أنواعاً أخرى من المخدرات. ولا تلبث المصيدة النفسية للاعتماد على المواد الكيميائية بأن تصبح حقيقة واقعة.

" لم أكن طفلاً سعيداً. حاولت على الدوام التأكد من أنني محبوب. حاولت بجهد أن أرضي الجميع، لكن هذه العملية بدت لي متعبة جداً. أتذكّر أنني كنت في بيت صديقتي مع مجموعة من أصدقائي فبدأ الجميع بشرب الفودكا الممزوجة مع عصير الليمون. كنت في الثالثة عشرة من عمري في ذلك الوقت. توجهت إلى بيتي عندما انتهينا وأنا أشعر بخدر في شفتي. ظننت أن هذا هو شعور رائع، وتمنّيت لو أنني أمتلك هذا الشعور على الدوام. بدأت بعد ذلك بتدخين الماريجوانا، وظننت أن هذه المادة تناسبني كثيراً. رأيت العالم بضوء مختلف بالكامل. لم أتأخّر بجعل تدخين الماريجوانا عادة يومية لي. اعتدت استخدام هذه المادة للحفاظ على معنوياتي، ثم بدأت بشرب الخمور كي أنسى".

الطفل المعبّر

تُعتبر المخدرات والخمور علامات مميزة تقليدية للتصرفات المتمردة التي يقوم بها الكثير من الأطفال الذين يسبّبون المشاكل. تسمح الخمور لهؤلاء بتحسين نظرهم لذواتهم. إنها تعطيهم إحساساً زائفاً بالثقة بالقدرات التي يمتلكونها. ونلاحظ أن معظم الأطفال المتمردين يجربون شرب الخمور وتعاطي المخدرات، لكن بعضهم يسارع ليصبح مدمناً، ثم يطوّر بعد ذلك اعتماداً على المواد الكيميائية في سن أبكر من سن باقي الأطفال الذين يعيشون وسط عائلات مدمنة.

تثابر باتي على التعبير عن غضبها حتى بعد أن أصبحت في عمر السادسة والأربعين. نالت باتي شهادةً جامعية، ومع ذلك حرمها الإدمان من النجاح في المهنة التي اختارتها، وهكذا لجأت للعمل ساقيةً في حانة كي تعيل نفسها. تزوّجت باتي ثلاث مرات، وتخلّت عن رعاية أولادها لصالح آبائهم. تُعرف باتي بموقفها الذي يميل إلى العنف لأنه سبق لها أن تحدّت جميع الذين يتربّعون في مراكز المسؤولية، ابتداءً من رؤسائها وحتى ضباط الشرطة. يعرب القليل جداً من الناس هذه الأيام عن ترحيبهم بوجودها معهم في حياتهم اليومية، ويعود موقفهم هذا إلى سلوكها.

"بدأت باستخدام المخدرات وبشرب الخمور عندما بلغت الثانية عشرة من عمري. كنت غاضبة جداً ووجدت نفسي أعاني من المشاكل على الدوام. استطاعت المخدرات والخمور أن تجلب لي الهدوء في البداية، لأنها سهّلت لي الاختلاط بسهولة مع الأصدقاء. ابتعدت عن المنزل ما أمكنني ذلك. لم يمرّ الكثير من الوقت حتى بدا الأمر وكأنني أتجه لمتاعب أكبر، لكنني لم أهتمّ لذلك لأنني وجدت حولي كل الوسائل التي تجلب الهدوء لي، وهي الأشياء التي تملأ تلك الفجوة الفارغة والمخيفة، والتي تجعلني أشعر أنني قادرة على المواجهة بنفس الوقت".

لخّص جو الأمر برمّته حين قال: "أستطيع أن ألعب أي دور. وسبق لي أن لعبت كل الأدوار واحداً بعد الآخر، من دون أن أعرف من أكون، ومن دون أن أكون ذاتي. كرهت الحماقة، وكل الإساءات التي سادت بين أفراد عائلتي. بدا أن كل شيء خارج السيطرة، وكل شيء كان يوحي بالجنون. كرهت كل شيء من جانبي: هلع والدتي، وإدمان والدي على شرب الخمور. أردت أن أقتل نفسي، لكنني لم أمتلك الجرأة الكافية لتنفيذ الأمر، وهكذا سمحت للخمور والمخدرات أن تقوم بهذه المهمة عني.

الفصل الخامس

دائرة العار

"العـــار الذي أشعر به نتيجة إدماني هو تنقية وتصفية للعار الذي شعرت به عـــندما كنت طفلاً بسبب إدمان والدي على شرب الخمور. على الصعيد العاطفي، أشعر أن الخمور التي أتناولها هي من النوع الذي خُمّر مرتين".

العـــار هو تراكم المشاعر المؤلمة، التي تترافق مع الاعتقاد أن ما نحن عليه ليس كافياً. إننا نعاني الشعور بالعار عندما نشعر أننا غير ملائمين، وناقصين، أو أقل من الآخرين. هناك كلمات أخرى تعبّر عن العار كأن يعتبر الإنسان نفسه غبياً، سيئاً، قبيحاً، وسخاً، متضرراً، أو مدمراً.

إنـــنا نقع ضحية الإهمال في حياتنا عادةً عندما نسدل أستاراً من العار علينا. يأخذ هذا الإهمال شكلاً مادياً وعاطفياً في الوقت نفسه، أو قد يكون عاطفياً فقط. يُعتبر هذا الإهمال كارثياً بالنسبة لفترة نمو الأطفال في كلا الحالين.

الإهمال المادي

يُعتـــبر الاستـــسلام جسدياً بالدرجة الأولى بالنسبة لبعض الأطفال. يحدث الاستسلام الجسدي عندما تستبدل الظروف المادية الضرورية للنمو بما يلي:

- انعـــدام المراقبة الكافية؛ *"إنهم يتركوننا كثيراً مع شقيقتنا الكبرى، لكنها كانت تتـــركنا بدورها. لم نكن غالباً سوى ثلاثة أطفال تُركوا لوحدهم. حاولنا ألاّ نخاف".*
- تـــوفير وجـــبات وتغذيـــة غير ملائمة، وعدم توفير الألبسة المناسبة، وكذلك السكن، أو التدفئة، أو الملجأ المناسب؛ *" لم تتوفّر الضروريات لدينا. لم نمتلك أبـــداً مـــا يكفينا من الملابس الداخلية، أو الجوارب. لم نمتلك أخفافاً (أحذية للمنــــزل) أبداً. واعترانا إحساس دائم بالحرمان. لم يخبرنا أحد كيف نحافظ*

على نظافتنا، وكم من المرات علينا تنظيف أجسامنا. لم يخبرنا أحد ماذا يجدر بـنا أن نرتدي من ملابس. أجرت المدرسة ذات مرة اتصالاً هاتفياً بالمنـزل كـي نأخذ أختنا ونجعلها تستحم. بذلنا الكثير من المجهود عندما كنا أطفالاً. غسلنا ملابسنا بأنفسنا، وحضّرنا طعامنا لوحدنا، وجربنا أن نُبقي كل شيء مرتباً لكننا لم نمتلك أي مساحة مخصصة لنا".

- الظلـم الجسدي و/أو الإساءة الجنسية؛ *"لم نعرف أبداً ما الذي يثيرهما. اعتادا أن يسارعا إلى رفع أصواتهما أو ضربنا. اعتادت والدتي أن تختلق المشاكل معي من دون سبب وتضربني. فعلنا الكثير من الأشياء لوحدنا من دون اعتراضهما لـنا، ثم فجأة كانا يراقباننا في المرة التالية ويبادران إلى ضربنا عقاباً لنا. وإذا أخفقـنا بتنظيف الأطباق بالطريقة المناسبة، كنا نتعرّض للضرب. لم نجد أي معنى لما يقومان به".*

يفـشل أولـياء أمورنا أحياناً بتوفير الأمان في بيئتنا، فننشأ نتيجة لذلك مع الاعـتقاد أن العالم هو مكان غير آمن لنا، وأننا لا نستطيع الوثوق بالناس، وأننا لا نـستحق الانتـباه الإيجابي والرعاية المناسبة. تتحوّل طريقة العيش هذه إلى تراث مقبول لدينا، لكننا لا نعرف طريقة جعله مختلفاً.

الإهمال العاطفي

"يـبدو الأمـر لي أحياناً وكأنني مهمَل عاطفياً. وأشعر في أوقات أخرى أن أحداً لم يعترف بي".

يتحمّل الأطفال الذين يعانون من الإهمال المادي، الإهمال العاطفي أيضاً، لكن الشائع هو أن يعاني الأطفال من الإهمال العاطفي.

هناك طريقتان نستطيع أن نفهم بهما الإهمال العاطفي:

1. يحـدث الإهمال نتيجة عدم اكتراث الأهل بحاجات الطفل ورغباته، أو عندما يغيب الأهل (أو من يعتنون بالطفل) باستمرار عندما يكون الطفل بحاجة إليهم عاطفياً. لا يوفر الوالدان في هذه الحالة الدعم والحب اللذين يحتاجهما الطفل.

2. يحدث الإهمال عندما نضطر إلى إخفاء جانب من ذاتنا، وذلك بهدف أن نكون مقبولين أو عندما نرغب بتجنب الرفض. نتعلّم عادة أن نخفي الجوانب التالية:

- الأخطاء؛ يعتبر الكثير من الأطفال أنهم إذا ارتكبوا الأخطاء، أو كانوا أقل من مثاليين، فإن ذلك يستجلب ردود فعل عقابية عليهم.
- المشاعر؛ يحدث هذا الأمر عندما يحدّد لنا الآخرون أن مشاعرنا ليست صادقة أو مناسبة، مثلما يحدث عندما نسمع هذه العبارات: "ليس لديك ما تبكي عليه، وإذا لم تتوقّف عن البكاء فسوف أُبكيك فعلاً"، "إن ذلك لا يؤلم فعلاً"، "ليس لديك ما تغضب لأجله". إننا لا نتحدّث هنا عن أوقات عرضية يغضب فيها الوالد من الطفل، ويوجه إليه مثل هذه التعليقات، لكننا نتحدّث عن وضع عائلي يتمّ فيه إهمال عواطف الطفل باستمرار.
- الاحتياجات؛ تبدو هنا احتياجات الآخرين أهم بكثير من احتياجاتك أنت، وتصبح طريقتك الوحيدة لنيل الاهتمام هي الاهتمام باحتياجات الآخرين.
- النجاحات؛ لا يتمّ هنا الاعتراف بالإنجازات بل يتمّ تجاهلها مرات كثيرة، أو حتى نراها تُستخدم كذخائر تُطلق على الطفل لإثارة مشاعر العار لديه.

تحدث أشكال أخرى من الإهمال عندما:

- لا نستطيع أن نكون على مستوى توقعات والدينا لأن هذه التوقعات تخلو من الواقعية ولا تناسب أعمارنا، كأن نتوقّع من طفلة تبلغ الثامنة من عمرها أن تتذكّر موعدها مع طبيب أسنانها، أو أن نتوقّع من طفل يبلغ الثانية عشرة من عمره أن يكون قادراً على الاهتمام بإخوته الأصغر منه، ولمدة ساعات في المرة الواحدة.
- نتحمّل مسؤولية سلوك الأشخاص الآخرين، ونتحمّل اللوم عن تصرفات ومشاعر الأهل وباقي أفراد العائلة.

- يوجّه الاستياء على كياننا أو هويتنا بالكامل، بدلاً من توجيه هذا اللوم نتيجة سلوك محدد. يشمل ذلك أن يقال لنا إننا بدون قيمة عندما نعجز عن إتمام واجباتنا المدرسية، أو إننا لن نستطيع أن نصبح رياضيين ممتازين لأننا فشلنا في القسم الأخير من المباراة. إن قيمتنا أو أهميتنا كأشخاص لا ينفصلان عن أفعالنا.

الإهمال والحدود

إننا نعاني من الإهمال عندما يمتلك الوالدان إحساساً مشوشاً للحدود؛ حدودهم وحدودنا. يحدث هذا عندما:

- لا ينظر الأهل إلينا بصفتنا كائنات مستقلة لدينا حدود واضحة المعالم.
- يتوقّع الأهل منا أن نكون امتداداً لهم لكي نحقّق أحلامهم.
- لا يكون الأهل على استعداد لتحمل مسؤولية مشاعرهم، وأفكارهم، وسلوكهم، لكنهم يتوقّعون منا أن نتحمّل المسؤولية عنهم.
- ينبع تقدير الأهل لذواتهم من سلوكنا، وذلك عندما تأخذ أولوياتهم أسبقية على احتياجاتنا.
- نُعامَل كرفاق من دون أي تمييز ما بين الوالد والابن.

عندما يصبح هذا الموقف واقعاً في زمن يطوّر الأطفال فيه إحساسهم بقيمتهم، فإنه يضع أساساً لاعتقادهم بعدم كفايتهم، ويشكّل هذا جوهر العار الذي يسمّم أجواءهم.

يحدث أحياناً أن لا يحترم الوالدان حدود الأطفال فيقومان باختراقها، وهما يبعثان بذلك رسالةً مفادها أنهم لا يقدرّون الطفل باعتباره شخصاً، أو إنساناً. يترجم الأطفال مثل هذه المفاهيم المرسلة في أعماقهم على الشكل التالي: "إنني لا أتمتّع بأية قيمة، وأنا لا أساوي شيئاً". ويبعث الأهل، عندما لا يحترمون حدود الأطفال، مفهوماً مرسلاً مفاده: "أنتم هنا لتلبية احتياجاتنا"، أو "إننا أهم منكم"،

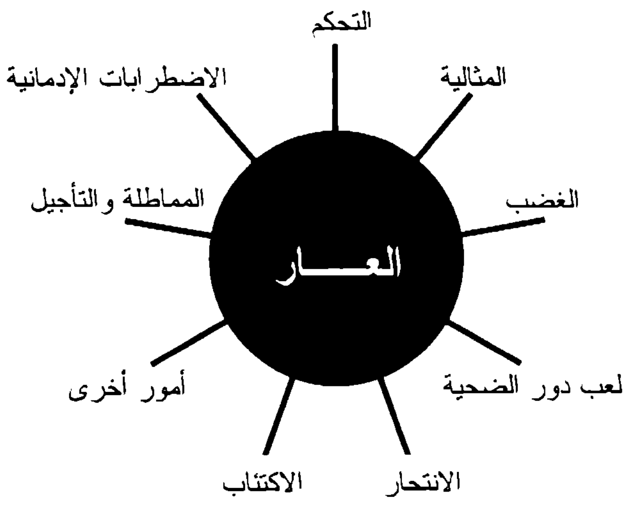
أو "لــيس من المسموح أن تكون إنساناً بذاتك، وتمتلك مشاعرك، ورغباتك، أو احتياجاتك الخاصة". توحي هذه المفاهيم المرسلة أيضاً أن على الأطفال التخلي عن ذواهم من أجل أن يكونوا مهيئين لتلبية احتياجات الآخرين. يتحوّل هذا الواقع في أعمــاق الطفل على الشكل التالي: "إنني سيئ لأنني أمتلك احتياجات، ورغبات، ومشاعر مختلفة أو منفصلة"، و"إنني بدون قيمة بصفتي الذاتية". إننا نعيش في أجواء الخوف، والشك في ما يتعلّق بقيمتنا الذاتية، وذلك عندما نتعايش مع الإهمال المزمن الناتج عن الحدود غير الواضحة.

ينــتج عــن عملــية الإهمــال هذه، إذا ما ترافقت مع الحدود المشوشة وغــير الواضــحة، والتي تترافق مع عملية بناء قيمتك وهويتك، مشاعر العار والخوف.

الإهمال + الحدود المشوشة وغير الواضحة

= العار والخوف

تتعلّق عملية استمراريتنا بالحياة بمدى الحماية التي نتمتّع بها ضد ألمنا. نورد في ما يلي عدة طرق نستطيع استخدامها في دفاعاتنا واستجاباتنا للألم، والتي نخفي بها شعور العار.



التحكم

يتعلّم الأطفال التحكم بمشاعرهم بطريقتين: الأولى خارجية، والثانية داخلية. إن الطفل المسؤول ينجح عادة بالتحكم الخارجي، وفي التأثير على الناس، والأماكن، والأشياء. يلعب هذا الطفل دور الوالد بالنسبة لأشقائه وشقيقاته وبالنسبة إلى نفسه أيضاً. يقول كريس: "ربّيت نفسي بطريقة جيدة نسبياً". واستطاع تيم أن يحدّد وقت النوم لشقيقه وشقيقته الأصغر منه سناً، وكان يحرص على استحمامهما وتغطيتهما. اعتاد أيضاً على تحضير زاد الغداء لهما ليأخذاه إلى مدرستهما في الصباح التالي. واعتادت كمبرلي أن تتّصل بوالدها لتخبره بما عليه القيام به بعد انتهاء عمله وحضوره إلى البيت. ويميل كل الأطفال لمحاولة التحكم بالجانب الداخلي، وغير الملموس، من حياقم الشخصية. إنهم يفعلون ذلك عن طريق إخفاء مشاعرهم وإنقاص احتياجاقم، من دون أن يتوقّعوا أو يطلبوا أي شيء.

"أنا لست غاضباً. فما هو الشيء الذي يجعلني غاضباً؟"

" لم أكن مرتبكاً. تعوّدت الآن على تلك الأشياء" .

"لست بحاجة للذهاب إلى منزل صديقي، فمن سيتواجد في المنزل ليعتني بشقيقتي؟"

"لا أريد الاحتفال بعيد ميلادي، فوالدي لن يحضر على أية حال" .

تمثّل هذه العبارات نماذج عن التحكّم بالذات، وعن وسائل الحماية ضد مزيد من الألم. يحصل ذلك عن طريق كبت الرغبات والمشاعر. نلاحظ أنه عندما نكون أطفالاً تتمحور محاولاتنا للتحكم داخلياً، أو خارجياً، بعملية بقائنا. تأخذ هذه العملية معناها عندما تكون منسجمة مع بيئتنا.

تسبّب حاجتنا المستمرة للتحكّم، مع الأسف، مشاكل في حياتنا عندما نكبر، لأننا عندها نكون قد أمضينا سنوات عديدة ونحن نفرط في الاحتراس، وفي التأثير على الآخرين، وعلى أنفسنا، باعتبار ذلك وسيلة للحماية. إننا نصل إلى هذه السن

مـــن دون أن نعرف فعلياً كيف ينبغي لنا أن نعيش الحياة بطريقة مختلفة. تعوّدنا أن نـــصبح منغلقين جداً، وضيقين، في نظرتنا للعالم إلى درجة أننا نعجز عن رؤية ما يـــراه الآخـــرون بـــسهولة. وندرك أننا أصبحنا متسلطين، ومتطلبين، ومتصلبين، ومثاليين.

لا نعرف، وقد وصلنا إلى هذه السن، كيف نصغي. إننا نقاطع الآخرين أثناء حديـــثهم، ونقـــاطعهم في علاقاتهم. إننا لا نطلب المساعدة، ولا نستطيع إدراك الخـــيارات التي نمتلكها، كما أننا نمتلك القليل من العفوية والقدرة على التفاعل مع الآخـــرين. نعـــاني في هـــذه الفتـــرة من مشاكل صحية ناشئة عن أسباب نفسية وجسدية. ونقوم بتخويف الناس عن طريق إخفاء مشاعرنا، ونضع تركيزنا العميق في محاولة تأمين سلامتنا، ونكون في أحيان كثيرة غير مدركين لذاتنا العاطفية، مع أننا نبقى مرتعبين كثيراً ومليئين بمشاعر العار. إننا نعتمد هنا على ما نعرفه أكثر من أي شـــيء آخر، أي التحكّم. تأتي العواقب معاكسةً غالباً لما تمنيناه في السابق، فلا تـــتمّ تلبية احتياجاتنا. وتفتقد علاقاتنا في هذه المرحلة إلى التوازن، ويصبح إفراطنا في الحـــذر أخيراً مليئاً بالأعباء ومتعباً كثيراً. نقف في هذه المرحلة والتشوّش يسيطر علينا نتيجة أخطائنا السابقة، أي عندما حاولنا بجهد تصويب الأمور. نستسلم هنا إلى الاكتـــئاب، وسرعان ما نلجأ إلى طرق غير سليمة لمواجهة الحزن والألم اللذين تنتج عنهما عادةً سلوكيات إدمانية.

المثالية

تتعزّز المثالية نتيجة الاعتقاد القائل إنه إذا كان سلوك الشخص مثالياً، فلن يكون هناك سبب للتعرض للانتقاد، وهكذا لا يتبقّى أي سبب للشعور بالألم. يتعلّم الأطفال المثاليون أنه بغض النظر عما يفعلونه فهذا لن يكون كافياً بالنسبة إليهم. أثناء جهدهم الحثيث لتحسين رضاهم عن أنفسهم، وللتخلص من مصدر ألمهـــم، يـــشعر هـــؤلاء بميل نحو التفوّق، لذلك فهم يجهدون باستمرار في هذا الـــسبيل، وفي ســـبيل أن يكونوا الأفضل مهما كلّفهم ذلك، لكنهم يفعلون ذلك لإرضاء أنفسهم غالباً.

إن الأشخاص المغرقين بالمثالية يتكوّنون هم أشخاصٍ تربّوا وسط بيئة منـــزلية صارمة. تأخذ الصرامة أحياناً شكل توقعات غير واقعية يمتلكها الآباء تجاه أبنائهم، وتجاه أنفسهم أيضاً. إننا نقوم في هذه الحالات بإدخال توقعات والدينا في لاوعينا. نـــستطيع ملاحظـــة التعـــبير عن الصرامة عندما يشعر الأطفال بالحاجة إلى القيام بالأشـــياء بطـــريقة مناسبة، وذلك من أجل اكتساب رضا واستحسان والديهم، وكذلك لتخفيف مخاوف رفضهم. يعتبر معظم الأطفال أن القيام بالأشياء بالطريقة الصحيحة يعني أنه لا مجال أبداً لارتكاب الأخطاء.

نـــتعلّم في طفولتنا أن نكافح لكي نمضي قدماً، ولا يتوفّر لنا الوقت أو المجال أبداً لكي ننال قسطاً من الراحة، أو لنستمتع بفرحٍ ورضا داخليين.

تعني المثالية، كمعيار أداء، أننا لا نمتلك المؤهلات أبداً. يتحوّل عدم اكتسابنا للمؤهلات اللازمة إلى مقارنة أنفسنا مع الآخرين على طريقة الصالح مقابل السيئ، والأفـــضل مقابل الأسوأ. نخرج نتيجة هذه المقارنة مع شعور يوحي بأننا أقل شأناً من الآخرين. إن هذه المقارنة مع الآخرين هي إحدى الطرق الأساسية التي يستمرّ الـــناس فيها بتكوين عار أكبر لأنفسهم. إننا نستمرّ بالتصرف تجاه أنفسنا داخلياً بالطريقة التي تصرّف بها الآخرون نحونا خارجياً. لم تُعتبر الجهود التي قمنا بها سابقاً كافية، ومناسبة، أو صحيحة بما يكفي، ولذلك فإننا لا نطوّر إحساساً داخلياً يمكّننا من معرفة ما هو المطلوب منا كي نقوم بالأشياء الصائبة.

"تطورت عندي عقلية مثالية، فأنا أعتبر أن أي شيء لا يحتلّ المرتبة الأولى هو شيء فاشل".

التأجيل

إن الـــبدء بمشروع من دون إكماله، أو التفكير بمشروع وعدم البدء به أبداً، هـــو ما ندعوه التأجيل، إنه محاولة لتأمين الحماية ضد الشعور بعار آخر. إن المثالية والتأجـــيل مرتبطان ببعضهما بشكل عميق. يلجأ الناس إلى التأجيل نظراً لرغبتهم بالقيام بالأشياء بصورة مثالية، لأنهم يدركون أنهم لن يكونوا ناجحين تماماً، أو أن

جهـــودهم لـــن تكـــون مقبولة، وهكذا يتوقّفون لأنهم يجدون أماناً أكثر في عدم المحاولة.

يتلخّص الأمر بالنسبة إلى بعضهم بما يلي: تلقّينا القليل من الاهتمام والرعاية مـــن الآخرين بشكل لا نتشجّع معه لإطلاق مشاريع جديدة، فما بالك بإتمام هذه المشاريع! كم من المرات فعلنا شيئاً، أو رسمنا لوحة، أو كتبنا قصة، وقمنا بعرضها بفـــرحٍ علـــى والدتنا أو والدنا، لكن والدينا بالكاد نظرا إلى هذه الأشياء قبل أن يـــضعاها جانـــباً، أو حتى أنهما أضاعاها. يميل الأطفال إلى أداء واجباتهم المدرسية بطـــريقة مشوشة إذا لم يتلقّوا دعماً إيجابياً من والديهم. إننا نؤمن أن الآخرين لا يكتـــرثون بنا، ثم نمضي لتكوين موقف يقول: "لماذا يتعيّن عليّ أن أكترث؟" ينتج التأجيل نتيجة لهذه المواقف.

يبقـــى مـــن الوارد أن نتعرّض للسخرية نتيجة جهودنا، ما يجعلنا نشعر بعدم كفاءتـــنا، أو بغبائـــنا. إننا نجد طرقاً لكي نحمي أنفسنا عندما يحدث هذا الأمر، وهكـــذا فإنـــنا نلجأ إلى التوقّف عن الانهماك في أي تحرك من شأنه أن يبرهن أننا فاشلون حقاً. نشعر إضافة إلى ذلك باليأس عندما تجري مقارنتنا مع شخص ينجز الأشياء بطريقة أفضل من طريقتنا.

يقول توم إنه كان يُقارَن دائماً مع شقيقيه الأكبر منه سناً. ويشرح توم الأمر بالقول: "كان شقيقاي الأكبر سنّاً أكثر وضوحاً مني، وكانا أسرع مني بكل شيء، كمـــا أظهرا نتيجةً حسنة في المدرسة، أما أنا فكنت أبطأ في استيعاب الأمور. لم أهتم كثيراً بدروس الرياضيات والعلوم. أظهرت اهتماماً أكبر بأصدقائي، واعتبرت أن المدرســـة تـــشكل عبئاً عليّ، بالإضافة إلى أنني لم أتلقَ أية مساعدة من والديّ اللذين اهتما فقط أن أكون مثل شقيقيّ، لكنني عجزت عن ذلك فاستسلمت للأمر الواقع. لم أكن مثلهما، و لم أرغب بذلك".

يترافق التأجيل أحياناً مع الغضب الذي يظهر بصورة موقف يقول: "سأريك! لـــن أكمـــل هـــذا"، أو "ســـأقوم بهذا بشكل جزئي فقط، فأنا لن أبذل قصارى جهدي". يكمن نوع من التحدي في جوهر هذا الموقف الذي يكاد يصرخ قائلاً: "أحبّوني كما أنا، وليس لما أفعله". إننا نتعلّم عدم المبادرة، والإحجام عن إنهاء أمرٍ

بـــدأنا به إذا نشأنا وسط عائلة تتمسّك بقاعدة التصلب، عائلة لا تسمح بارتكاب الأخطـــاء، ولا تـــسمح بالمخاطـــرة أو بالتمايز، ولا تسمح أيضاً بجذب الانتباه للـــذات. يُعتبر من المدهش حقاً أن يستطيع الذين نشأوا حسب هذه الطريقة إنجاز أي شيء.

"عـــندما كـــنت أرتكب خطأ أثناء قيادتي السيارة كان والدي يسارع إلى صفعي بقفا يده على فمي. ولا يحتاج المرء أن يقول إنه ليس من السهل عليه أن يقـــود ســـيارته مع انسياب الدموع، وخيبة الأمل، والغضب. حصلت عـــندما وصلت إلى عمر الثامنة عشرة على أربع رخص لتعلم قيادة السيارة للمبـــتدئين. وصلت إلى عمر الحادية والعشرين قبل أن أجد عندي ما يكفي مـــن الشجاعة للحصول على رخصة القيادة، وانتظرت إلى أن وصلت إلى عمـــر السابعة والعشرين قبل أن أتمكّن من قيادة السيارة في الطريق السريع. يرافقني إلى هذا الوقت الخوف من تجربة الأشياء الجديدة. إنني أقوم بوضعها جانباً، وفي حالات كثيرة لا أحاول استخدامها".

لعب دور الضحية

نغـــرس في أعماقنا أحياناً بعض المعتقدات مثل: "لا قيمة لي"، و"لا أمتلك أية قـــيمة بـــذاتي"، و"الآخـــرون هم أكثر قيمةً مني"، فيصعب علينا عندها أن نضع الحـــدود. لـــن نعرف عندها كيفية قول كلمة لا. إننا نكافح لأننا مقيدون بحدود كـــثيرة، وكثيراً ما تزول هذه الحدود، أو لا تكون قوية كما نتوهّم. إن مزيجاً من عدم الإيمان بقيمتنا الذاتية، وعدم تطوير المهارات التي تتناسب مع اعتقادنا بقيمتنا، يؤديان بنا إلى لعب دور الضحية.

يـــتعلّم الضحايا عدم الوثوق بمدركاتهم الحسية، وهم يعتقدون أن مدركات الشخص الآخر لا بد وأن تكون أكثر دقةً من مدركاتهم. إننا نعطي الآخرين على الدوام امتياز الشك بنا، مع استعدادنا للاستجابة للقواعد التي يضعها الآخرون. لا يمـــيل الذين يلعبون دور الضحية إلى طرح الأسئلة، فبالإضافة إلى القواعد العائلية المعروفة **لا تتكلم، لا تشعر، لا تثق**، نتعلم قاعدتي **لا تشكّك ولا تسأل**.

عــدم الإيمــان بقيمتــنا الذاتية يجعلنا نميل إلى العجز عادةً عن إدراك أننا نمتلك احتياجاتــنا الخاصــة، ونتيجة لذلك فإننا نميل إلى إهمال أنفسنا. إننا نتحرّك من موقع الخــوف، فنــصبح غير قادرين على الوصول إلى أي درجة من درجات الغضب، أو الاعتداد بالنفس، اللذين يترافقان مع تلقي الأذى، وخيبة الأمل، أو حتى الإهانة. يميل الضحايا عادةً إلى عدم معرفتهم الإجابة عندما يُسألون عما يحتاجونه أو يريدونه.

يتّــضح أن استجابة الضحية تأتي نتيجة الاعتقاد بالعجز الشخصي، وعادةً ما يكون هذا الواقع عبارة عن استجابة للألم العاطفي العميق الذي يشعر به الشخص. يأتي ذلك نتيجة العجز، لكن الضحية يعتبر ذلك نوعاً من الحماية له. إننا نعتقد في هــذه الحالــة أنــنا لن نعاني الكثير من الألم إذا استسلمنا وتخلينا عن استقلاليتنا لشخص آخر.

يطــوّر الــضحية قــدرة تحمل عالية للألم وللسلوك غير السوي. إننا نصبح منفصلين (باعتبارنا ضحايا) عن ذواتنا من الناحية العاطفية، ونحن نفعل ذلك عندما نصبح ماهرين في عملية التبرير، والتقليل من أهمية الأمور، واللجوء عادةً إلى إنكار أحــداث حياتــنا وعواطفنا. نفقد في هذه الحالة قدرتنا الفورية على تحديد سلوك الآخــرين، حتى لو تبيّن أنه مؤذٍ، وهو السلوك الذي نقدّر أنه سيتسبّب لنا بشعور أكبر من العجز، أو أنه سيضعنا في مأزق أكبر.

يظــلّ بعــض الضحايا في دائرة العزلة. ويلعب أولئك الذين اختاروا الظهور بــدور الضحية/الشهيد على الشكل التالي: "أنظر كيف أصبحت ضحية الآخرين، أليــسوا فظيعين لأنهم فعلوا ذلك بي؟ ليس لي إلا أن أتحمّل". نلاحظ هنا أن لعب دور الــضحية يصبح جزءاً من الدورة، لأن الضحايا يشعرون بالأسى في أعماقهم نتيجة إهمال الآخرين لهم، أو إنــزالهم للأذى بهم. إننا لا نتصرّف بطريقة توفّر لنا السلامة والأمن، الأمر الذي يؤدي إلى التسبب بإهمال، أو أذى، أكبر لنا.

نلاحظ أنه كلما كان شعور المرء بالعار أكبر كلّما ازدادت احتمالات دعوته شخــصاً آخر، يحمل شعوراً مشابهاً بالعار، كي ينضمّ إلى حياته. يتمتّع الشخص الآخــر عادةً بالقدرة على التحكّم، ويكون قادراً على جعل الأمور تحدث، وهو شــخص يشعر أنه يقوى عن طريق الاستفادة من ضعف الضحية. يقود الانجذاب

القائم ما بين الشخصين المعنيين إلى أن يسيطر الشخص الأقوى على الضحية، سواءً عاطفياً أو جسدياً، ويعتمد ذلك على ماضي هذين الشخصين.

يجد الضحايا في نهاية الأمر صعوبة كبرى في حماية أنفسهم في سياق العلاقات الحميمة، ولربما يجد شخص ما شوقاً يائساً لتلقي الرعاية والاهتمام، يصعّب هذا الأمر إيجاد الحدود المناسبة والآمنة مع الآخرين. إننا نميل إلى التقليل من شأننا وإلى جعل الشخص الآخر الذي نميل إليه مثالاً لنا، وهو الأمر الذي يمنعنا من الحكم على الأمور بطريقة صحيحة. يجعل هذا الأسلوب الدفاعي من الصعب علينا تقييم الأخطار المحدقة بنا بطريقة دقيقة.

"لا أعرف شيئاً عن العلاقات. لا أعرف ما يتعيّن على المرء أن يتنازل عنه في العلاقة، وهكذا تنازلت وتنازلت. لم أعرف ما هي احتياجاتي. لم أعرف كيف أطلب الأشياء التي أريدها. لم أعرف ماذا أريد. عرفت أن لا أحد يكترث بي أو يهتمّ بي. لم يقم أحد بتلبية احتياجاتي في الماضي، وهكذا لم أتوقع أن يحصل هذا الأمر في الحاضر. بدت العلاقات التي أقمتها واحدة إثر أخرى، متشابهة. استفاد الآخرون مني، وتعرّضت للصفع كثيراً. مثّلت كل علاقة خسارة جديدة لي".

يتعرّض الشخص الذي يشعر بالعار، سواءً كان ذكراً أم أنثى، وللأسباب التي ذكرناها أعلاه، للوقوع ضحية مرة بعد أخرى.

"اعتاد الشبان دعوتي للركوب في سياراتهم عندما كنت أرتحل، ولم يسمحوا لي بالترجّل من السيارة إلا بعد أن ينالوا مني ما يريدون، ثم يركلونني خارج السيارة، ثم لا ألبث حتى أكرّر الأمر ذاته".

الغيظ

يُعتبر الغيظ الوعاء الذي تتجمّع فيه كل المخاوف، والغضب، والإهانات، ومشاعر العار. ويُقصد من الغيظ الحماية التي نتّخذها ضد التجارب اللاحقة التي تسبّب الألم. يمثّل الغيظ دفاعاً لنا بعد مرحلة العجز، أو عدم الرغبة بتحمّل الألم.

يُعتبر الغيظ من الناحية العاطفية محاولةً يقوم بها الشخص كي يصبح مسموعاً، ومرئياً، وذا قيمة. يحدث ذلك في قمة يأسنا وافتقادنا للمهارات الأخرى. ويُنظر إلى الغيظ في الغالب على أنه السلوك الذي يعوّضنا عن الاحساس الغامر بالعجز. يحدث الغيظ عندما نعيش مع إحساسٍ مزمن بالعجز المترافق مع الخوف، وعندها يقدم لنا السلوك المتميز بالغيظ إحساساً بالقوة. يسارع الناس إلى اللجوء إلى الغيظ عندما يمثّل هذا الأمر الطريقة الوحيدة التي يعرفونها لحماية أنفسهم ضد مشاعر الفراغ، والعجز، والألم.

"لا أشعر بعدم كفاءتي أو بعيوبي عندما أعبّر عن غيظي، ولربما يكون شعوري هذا إحساساً زائفاً بالقوة، لكن عندما يكون كل ما عرفته هو عجزي، فسوف أختار القوة الزائفة وأفضّلها على شعوري بانعدام القوة عندي".

يوفّر السلوك الذي يتميّز بالغضب الحماية لنا عن طريق إبقاء الناس على مسافة معينة منا. لا يستطيع الآخرون نتيجة لذلك أن يلاحظوا في روح الشخص الذي يشعر بالغيظ أنه يعتقد في أعماقه أنه بشع للغاية.

يحدث كثيراً أن يشبّ الأشخاص الذين يتميّزون بالغيظ مع هذا الشعور. بذلك يكون الغضب هو النموذج الوحيد الذي يمتلكه ذلك الشخص كي يكون مسموعاً، أو ليحصل على التحكم.

إن الغيظ بصفته وسيلة دفاعية يوفر الحماية عن طريق تحويل العار إلى الآخرين. يختار الشخص الذي ينفّس عن غضبه شخصاً يبدو له بمظهر الضحية يظهر استعداداً، عن وعي أو من دون وعي، لتلقي الإهانة أو لتحمل مشاعر العار. إننا نعيش عادةً مع أشخاص سرعان ما يصبحون ضحايا مزمنين لغيظنا، كأننا بذلك نحصل على الارتياح بعد أن ننقل غضبنا إلى الآخرين بدل حصره في داخلنا.

"تطلعت دائماً للحصول على الأجوبة من الخارج، ولطالما كانت الحياة نوعاً من الفوضى بالنسبة إليّ. انتهى كل شيء فعلته إلى جعل الأمور أسوأ. شعرت بالوحدة العميقة، وبالرعب. شعرت بالفراغ ولم أعرف السبب، أما

استجابتي لهذا الوضع فكانت شرب الخمور والشعور بالغيظ، وسرعان ما أصبحت مدمناً مخلصاً لكليهما".

نشعر أحياناً مع تقدمنا بالسن أن الغضب هو الشعور الآمن الوحيد الذي يمكننا التعبير عنه. يقود هذا الأمر أحياناً إلى تصرفات غير سليمة تحت قناع من الغضب. لا يُظهر الكثير من الناس المليئين بمشاعر الغيظ أية علامات للمشاعر الأخرى. إنهم يبقون على غطاء محكم على كل مشاعرهم حتى يتسبّب شيء ما بتفجّر هذه المشاعر. لا يُلاحظ في أحيان كثيرة أية علامات تدل على مشاعر معينة، ثم ترتسم فجأة إمارات الغضب على الوجه، وتوجّه نحو شخص آخر، وهذا ما أشير إليه بعبارة *رشقات بندقية رشاشة*. تظهر تلك الرشقات أحياناً نتيجة ملاحظة قاسية في العمل، أو أنها تظهر بشكل انتقاد لاذع يوجّه نحو نادل، أو عامل في محطة وقود.

إن أفضل وصف يطلق على الشخص الذي يشعر بالغيظ هو أنه ذلك الشخص الذي يمسكٍ بعلبة تحتوي على الغاز في إحدى يديه، بينما يُشعل عود ثقاب بيده الأخرى.

يميل بعض الناس إلى إظهار غيظهم المزمن الذي يرتسم على ملامحهم الخارجية، لكننا نرى آخرين يفضلون العيش مع غيظهم المغروس في أعماقهم، ومع غضبهم الذي يغلي في داخلهم، أي أنهم يحتفظون بغيظٍ صامت. يُذكر أنه عندما يتمّ كبت الغيظ وغرسه في أعماق النفس، تكون النتيجة أنه يتزايد مع الوقت. يتطوّر هذا الغيظ ليصبح مرارةً مزمنة، أو اكتئاباً مزمناً. يتسبّب هذا الغضب بالانفجار بصورة مفاجئة ويتّخذ شكل فعل عدائي كبيرٍ واحد، عندما لا يجد منافذ أخرى له.

إن حوادث العنف المدرسي المعروفة هي أمثلة على ذلك الغضب. تبيّن في أعقاب حوادث إطلاق النار التي حدثت في جونزبورو في أركنساس، وبادوكا الغربية في كنتكي، وسبرنغفيلد في أوريغون، أن مطلقي الرصاص المراهقين لم يسبق لهم أن أظهروا علامات سابقة على العدوان. وبيّنت التحقيقات اللاحقة مع ذلك أن هؤلاء الفتيان المضطربين يحملون أعباء الغيظ المدفون، وهو الأمر الذي تفجّر بصورة عنفٍ قاتل.

يذكر أن البالغَين اللذين كانا مسؤولين عن قتل اثني عشر طالباً من زملائهم في مدرسة كولومبين الثانوية، وذلك قبل أن يقتلا نفسيهما، قد وُصفا من قِبل الذين يعرفونهما بأنهما مختلفَين، لكنهما ليسا عنيفين جداً. يظهر الآن بوضوح المغزى الكامن وراء هذه الأمثلة والذي يقول: لا يُعتبر المظهر الخارجي دلالة صادقة عمّا يحدث في داخل الذات.

لا يظهر السلوك غير السوي نتيجة لتراكم العواطف فقط، لكنه مزيج للعجز عن تحمّل المشاعر المؤلمة، والعجز عن حل معضلة ما، أو العجز عن ملاحظة الخيارات المتاحة. ويُنظر إلى الخيارات على أنها عواقب شائعة للعيش مع الإدمان.

"في حين أن والدتي كانت مدمنة على الخمور والمخدرات، كان والدي مدمناً على غيظه. اعتاد والدي على توجيه قبضته نحو أي شيء وكل شيء. اعتاد أيضاً أن يصرخ ويهاجم كل شيء، ويعرب عن استعداده لقتل أي شخص بكلماته. بدا في الواقع كأنه يستمتع بذلك، كان منظره يصلح ليكون مشهداً في فيلم سينمائي، لكنه كان شيئاً واقعياً بالنسبة لنا. أقسمت ألاّ أنتهي كما انتهى والدي، ومع ذلك فهذا هو ما أقوم به بالضبط. إنني أتفهّم المدى الذي ذهب إليه في غيظه، وأتفهّم أيضاً القوة التي شعر بها، وهذا ما يدمّر كل شيء في حياتي".

الاكتئاب

يتمّ تصوير الشخص المكتئب عادةً، مع الأسف، باعتباره ذلك الشخص الذي يُكثر من النوم، والذي يعجز عن تناول الطعام، ويميل كثيراً إلى فكرة الانتحار. تمثل هذه الصورة النهاية المتطرفة لاستمرارية الاكتئاب، ومع ذلك يستطيع الكثير من البالغين المكتئبين القيام بوظائفهم اليومية، ويقدرون على الإيفاء بمسؤولياتهم. تعوّد هؤلاء على اتّباع نموذج العيش الذي يرتاحون إليه. ويتعيّن علينا أن نتذكّر أن الأطفال *الذين يبدون بمظهر جيد* هم أولئك الذين يحافظون على مظهر يدلّ على أن كل شيء على ما يرام في الخارج، بينما هم يموتون ببطء من الداخل. الأطفال الذين يعيشون في منازل يسود الإدمان فيها، يطوّرون مهارة تجزئة مشاعرهم. لربما

يبكـــي هـــؤلاء الأطفال قبل استسلامهم للنوم في الليل، أو يفجّرون غضبهم، أو ينكمشون في خوفهم، لكنهم عندما يصلون إلى المدرسة فإنهم لا يخبرون أحداً عن مـــشاعرهم أو تجاربهم. يُبرز هؤلاء أنفسهم للعالم كأنهم على ما يرام، وكأن الحياة رائعـــة بالنسبة لهم، ولا ينقصهم أي شيء. يُبرز هؤلاء الجانب الزائف من الذات الذي يخلو من نظرة الاكتئاب، بينما الذات الحقيقية، أي الذات العاطفية والروحية، تعـــاني من يأس عظيم. إننا نمارس هذا يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع، وشهراً بعـــد شهر، وسنة بعد سنة. يتحوّل هذا الأمر بسهولة إلى مهارة حيث نمارسها في كافة أوجه حياتنا المختلفة. لا يُظهر الكثير من الأطفال البالغين نتيجة لذلك اكتئاباً واضحاً، بل يكونون من الذين يسيرون في الحياة وهم يحملون جراحهم ويختزنون اكتئابهم.

يلجـــأ بعـــض المكتئبين إلى تجنّب مشاركة الآخرين بنشاطاتهم في المستويات الحميمة، وذلك بهدف الإبقاء على اكتئابهم مخفياً. إنهم يتجنّبون تمضية ما يكفي من الوقت مع الأصدقاء الذين قد يلاحظون مشاعرهم الحقيقية، ويأسهم الداخلي، أو الفراغ الذي يعيشون فيه. يلجأ هؤلاء أحياناً إلى الاعتماد على الحماية التي يوفّرها الانشغال بالأعمال وإنجاز المهمات الملقاة على عواتقهم. يعمد هؤلاء أيضاً إلى إبقاء تركيزهم على أشياء أخرى، وأشخاص آخرين. إنهم يظهرون بمظهر المقتدرين جداً ويضعون قناعاً قوياً يصعب اختراقه يقول: "لا تسألوني عن نفسي. لا تحرجوني".

يصعب على المرء أن يعيش وسط الاكتئاب. ويزداد الاكتئاب صعوبةً عندما يتـــرافق مع الشعور بالعار. يُعتبر الشعور بالعار أحد أسباب الاكتئاب، وهو يزداد فينا لأننا نشعر بالاكتئاب.

إن الشعور بالاكتئاب هو مسألة معقدة يمكننا مواجهتها بطرق متعددة. يعتبر الكـــثيرون أن الاكتـــئاب ينتج عن عدم توازن كيميائي حيوي، أو أنه ينتج عن كيميائـــية أعصاب مضطربة، وأن أفضل علاج له هو مضادات الاكتئاب. ويشيع بـــين المختـــصين قبول الفكرة القائلة إن الاكتئاب يشيع بين العائلات، وهو الأمر الذي يوحي بوجود ميل وظائفي نحو الاكتئاب. ينتج الاكتئاب الكيميائي أيضاً عن التجارب الخارجية. ويعتبر الكثيرون أن الاكتئاب هو نتيجة للاعتياد على التشاؤم،

وللطريقة الفوضوية في النظر إلى العالم. إن العيش وسط جو من الإدمان يسمح للشخص، بالتأكيد، أن يرى العالم بطريقة سلبية وفوضوية. يأتي الاكتئاب أيضاً كنتيجة للشعور بالخسارة، ونتيجة للعجز عن القيام بأعمال الحزن الضرورية اللازمة لإنهاء مشاعر الأسى. نستطيع أن نعتبر الاكتئاب مظهراً من مظاهر الحزن المَرَضي. ويزيد الحزن المَرَضي من حدة الاكتئاب المختزن.

ملاحظة: *ينبغي أن يقوم طبيب مختص ومؤهل بتقييم كل مظاهر الاكتئاب.*

يترابط العيش وسط عائلة يتحكّم فيها العار مع مقدار كبير من الضياع. نلاحظ أن العائلة التي تعتاد التمحور حول الإنكار، وليس من المسموح فيها التحدث بصراحة، يسود فيها إحساس مضخم بالضياع ناتج عن عدم وجود طريقة للعمل وسط الألم. يترابط الأذى، وخيبة الأمل، والمخاوف، ومشاعر الغضب مع أحداث الحياة، إذ تختلط كلها معاً كي تُغرس في أعماق النفس. إذا أضفنا إلى ذلك هذا المعتقد الشخصي الذي يقول: "إنني على خطأ"، أو "لا قيمة لي"، يصبح من السهل علينا أن نرى سبب وصولنا إلى الاعتقاد بعدم وجود قيمة لنا بحيث أننا نسارع إلى محاولة إخفاء ذاتنا الحقيقية عن الآخرين. نصطدم في النهاية بجدار صلب وبشكل مفاجئ عندما نصل إلى عمر الخامسة والثلاثين، أو الخامسة والخمسين. إنّ عبء إخفاء مشاعرنا يصبح في النهاية ثقيلاً جداً، وتتوقّف هنا كل آليات التحكم والحماية، وهي الآليات التي سمحت لنا بالاستمرار طويلاً. يتعمّق الاكتئاب فينا بشكل قوي، أو تضعف قدرتنا على التجزئة بشكل لا نعود معه قادرين على إخفاء اكتئابنا.

> *"لم أعرف أنني مكتئب إلى أن زال الاكتئاب عني. عشت طوال حياتي على هذا الشكل. قمت بوظيفتي، وتابعت عملي في هذا العالم. حصلت على وظيفة جيدة، وعائلة سعيدة، لكنني لم أشعر بالفرح أبداً. أريد أن أقول إنني ماهر اجتماعياً، ولم يعرف أحد طبيعة مشاعري عبر السنين. لم أستطع الحفاظ على المظاهر بعد ذلك. توقفت دفاعاتي القديمة عن العمل، وبدا الأمر وكأنني اصطدمت بجدار صلب عجزت عن رؤية نفسي وأنا أتجه إليه".*

الاكتئاب والإدمان

تختفي مظاهر الاكتئاب عادةً وراء اضطرابات الإدمان. إننا ندرك هذه الأيام أنه عندما يتحرّر الناس من مظاهر الإدمان المتنوعة، ويتمكّنون من *تنظيف أجسادهم* من الخمور، فسرعان ما يظهر عندهم نوع من الاكتئاب السريري، يزداد قوة نتيجة مشاعر العار، والألم، والعجز. نستطيع القول إنه على المستوى النظري تترسّخ العلاقة الإدمانية مع أي شيء تقريباً، طالما أن المادة الإدمانية، أو الشخص، أو النشاطات، تخفّف عن المدمن خطر الاكتئاب الظاهر. يحتاج المدمن للوصول إلى هذه الحالة فإن الدفاعات لدى المدمن تقوم بتحويل حالته العاطفية من الشعور بالعار إلى الشعور بالعظمة، ومن مشاعر التفاهة إلى الاحساس بقيمته غير الاعتيادية، والشعور بسعادة كبيرة. يتمكّن الإدمان على الدوام من جذب الشخص من حالة *أقل من* إلى حالة *أفضل*. يترافق التأثير المعهود للمخدرات والخمور مع شعور المرء أنه في *القمة* بنتيجة العنف الجسدي، كذلك نتيجة تصفيق الجمهور له، أو نتيجة مغامرة جنسية، أو نتيجة ربح كبير ومفاجئ في سوق الأسهم. إن انخراط الرجال في الوسط الاجتماعي يدفعهم عادةً نحو سلوكيات من النوع الذي يتسبّب بالإثارة.

يعمد بعض الناس إلى الاكتفاء بالتفتيش عن طريقة تمكّنهم من التهرب من ألمهم، وعارهم، واكتئابهم. إنهم يبحثون عما يسمى المخدرات المشبعة، مثل الخمور، والمهدئات، أو الإفراط بتناول الأطعمة. تترافق السلوكيات التي تؤمّن الإثارة وتلك التي تؤمن الإشباع وتكون خطرة في الوقت نفسه. إن بعض أنواع المقامرة تُعتبر من المهدئات الكبيرة مثل آلات القمار، في حين تؤمن الأنواع الأخرى إثارة أكبر مثل سباقات الخيل، أو المتاجرة اليومية. تعتبر بعض السلوكيات الجنسية من أنواع المسكنات والمهدئات، بينما تتضمّن الأنواع الأخرى الإثارة التي تؤمّنها المخاطرات. نلاحظ أن الإفراط القسري في تناول الطعام هو الاستجابة المهدئة الأكثر شيوعاً لمشاعر العجز والعار التي تترافق مع الاكتئاب.

ينظر المجتمع بكثير من الاحترام إلى الذين يسيرون برغم جراحهم، أي أولئك الذين ينكرون مصاعبهم، وهم بذلك يخلقون حاجة لدى الناس لوضع قناع على

اكتئابهم. إن مزيجاً من الاختلاط الاجتماعي، الذي يُضاف إلى التنشئة وسط أجواء الإدمـــان، مـــن شأنه أن يكوّن شعوراً بعار أكبر بالنسبة لمجموعة من المشاعر عند الرجال. يتعيّن ألاّ يُدهشنا واقع أن الرجال يُقدمون على الانتحار بمقدار يزيد أربعة أضعاف عن نسبة النساء المنتحرات. يلقى الرجال تقليدياً توقعات، وتشجيعاً على الانشغال في سلوكيات تتطلّب المخاطرة. يلجأ الرجال نتيجة لهذا الواقع إلى وضع أقنعة على اكتئابهم المترافق مع الإدمان بدرجة أكبر مما تفعل النساء.

يلاحـــظ أنه عندما يُظهر الأطفال الاكتئاب بشكل واضح، فيكون ذلك في العادة أكثر من الانفجار الأخير لاكتئاب مزمن ومختزن وغير ظاهر.

اضطرابات إدمانية

"أســتطيع أن أتذكّر جرعتي الأولى من الخمور. كنت في الحادية عشرة في ذلـــك الـــوقت. كـــرهت الطعم حينها، لكني شعرت بالتوهج وبأثر ذلك المشروب. اعتدت أن أشعر بالتوعك الشديد وأقسم بعد ذلك بكل الأناجيل ألاّ أعود إلى الشرب ثانية، لكنني كنت أعود إليه. سكرت مرات كثيرة لأن الثغـــرة في جـــوفي كانـــت كبيرة جداً بحيث تمكنت الخمور، ثم المخدرات الأخرى بعد ذلك، وحدها من سدّ هذه الثغرة. أصبحت الخمور والمخدرات الحل الوحيد".

إذا ما تحدّرنا من عائلة بائسة فغالباً ما نتعوّد الخروج لوحدنا باحثين عن حلٍّ لتخفيف معاناتنا. يظهر هذا التخفيف من الألم غير المحتمل، أو الخلاص منه، شيئاً لا بـــد منه بطريقة أو بأخرى. إننا نحتاج في هذه الحالة إلى شخص ما أو شيء ما ليـــزيل إحساسنا الشديد بالوحدة والخوف، وهكذا ننطلق لنبحث عن تجربة تغيّر مـــزاجنا. إنـــنا نحتاج إلى الفرار، فيملؤنا الاعتقاد أن الحلول للمشاكل تكمن في الخارج فقط عن طريق المواد المخدرة، أو السلوكيات التي نعتبرها علاجات. يحدث هذا عندما نعيش في بيئة تتميّز بمشاعر العار، حيث يكون مصدر الألم خارجياً.

قد يتضمّن الإدمان الاعتماد على تناول الطعام، وعلى الأخص السكريات أو النـــشويات، والكافـــيين، والنيكوتين، والخمور، والمخدرات الأخرى. تُعتبر هذه

المـــواد، في ما عدا المخدرات الممنوعة، جزءاً أساسياً من تراثنا يوافق عليها المجتمع ويـــدعمها أيضاً، هذا الأمر يجعل من الصعب على المدمن أن يدرك في البداية أنه يستخدم هذه المواد بطرق غير صحية.

توفّـــر لـــنا هذه المواد الإدمانية التي نستخدمها وندمن عليها، بالإضافة إلى الـــتحكم بألمـــنا مؤقـــتاً، شيئاً لا نعرف كيفية البحث عنه بطريقة طبيعية. تعطي الخمـــور، علـــى سبيل المثال، إحساساً بالقوة لشخصٍ لم يعرف في حياته سوى الشعور بالعجز. إنها تعطي إحساساً بالشجاعة والثقة بالنسبة لشخص يفتقد هذين الـــنوعين من المشاعر. تنتج هذه المشاعر عن المواد الإدمانية، وهي مؤقتة، وزائفة، لكن الكثيرين يعتبرون أن الشجاعة الزائفة هي أفضل من لا شيء. ينظر الشخص الـــذي يشعر بالعزلة والوحدة إلى الخمور كأنها تسهّل عليه عملية الاتصال بالناس. إن لسان حال مثل هذا الشخص يقول: "أعطِني قليلاً من المشروب وسأشعر بالحياة والحـــيوية. ســـأُبعد نفسي عن ذلك الجدار من العزلة، وسأجد نفسي وأنا أتكلم، وأضـــحك مع الجميع، وأصغي إليهم. إنني أرى عندها الناس وهم يستجيبون لي، وأنـــا أحب ذلك". إن هذا النوع من التفكير لا يعني أن صاحبه مدمن، لكنه يعني أنه متعطش للاتصال بالآخرين. تظهر الخمور في هذه الحالة كأنها تعطي دفعاً قوياً كي يشعر الشخص أنه كامل وتام.

يجد الأشخاص الذين لا يخصّصون أي وقت للّعب، أو للمرح والضحك لأن الحياة كانت جدية للغاية بالنسبة لهم، أن الخمور تعطيهم فرصة للاسترخاء. تقول ألـــيس: "أمضيت حياتي بكاملها في الاعتناء بالآخرين وبالانشغال الدائم. أنشغل يومـــياً بتحضير القوائم بحيث بت أعتقد أن العالم سيتوقّف إذا لم أؤدي مهمتي. لم أفكـــر بالمرح الذي يفوتني، ذلك لأن المرح لم يكن أبداً جزءاً من حياتي. لم أتناول الخمور حتى أصبحت بعمر السادسة والعشرين، لكني لا أعرف لماذا بدأت بشربها. أرعبـــتني تلـــك الضحكات الأولى التي أطلقتها وتبادلتها مع الآخرين. أتذكّر أنني اعتـــبرت نفسي سخيفة وقتها، وشعرت مع ذلك بشيء من الانجذاب إلى الخمور. بـــدا هـــناك جـــزءاً من ذاتي كنت أجهله، وأصبحت الآن مستعدة لمعرفته. تزايد الـــشعور بالانجـــذاب إلى حالة الاسترخاء التي تسبّبها الخمور. أستطيع أن أتذكّر

بالفعــل أنني فكّرت بما يلي: "لا يتعيّن عليّ أن أتّخذ هذا القرار هذه الليلة، أو لا يتعيّن عليّ أن أفعل ذلك بنفسي". تحوّل هذا التفكير بسرعة ليصبح: "لا يتعيّن عليّ القيام بهذا كلياً". لهوتُ أخيراً، وتمتعت بالاسترخاء".

لم تعرف أليس طريقة أخرى للاسترخاء غير تناول الخمور، فأصبحت في نهاية الأمر معتمدة عليها كلياً. سعت هذه المرأة، مثلما سعى غيرها، للشعور أنها كاملة، لكن شعور الكمال هذا لم تلمحه إلا عندما كانت تحت تأثير الخمور.

إن الــسلوكيات الإدمانية، سواء كانت الإدمان على المواد الإدمانية، أو أنــواع الإدمــان الأخرى، تعطينا الأشياء التي لم نتعلّم كيفية اكتسابها بطريقة طبيعــية، مــثل الشجاعة، الثقة، الضحك، القوة (أو السلطة)، والتحكم، وقد تــؤدي هذه الأشياء إلى التخفيف من حدة تلك الأجزاء التي ترعبنا من أنفسنا، مثل عواطفنا. تتراوح أنواع الإدمان الشائعة الأخرى ما بين النشاطات القسرية، مثل المقامرة، إنفاق الأموال، والسلوكيات الجنسية، وبين الاعتماد على علاقات معيــنة، والإدمان على العمل. نستطيع حتى أن نكون مشغولين بصورة قسرية ودائمة، ونمتلك القدرة التي تمكّننا من استخدام هذه الأمور لنبتعد عن الآخرين أو لنُشغل أنفسنا بصورة دائمة، أو لكي نبعد أذهاننا عن ألمنا، ومخاوفنا، أو حتى غــضبنا. إن هذه الأشياء تسمح لنا بالبقاء متحكمين بمشاعرنا، وهكذا نتجنّب الــشعور بالسوء، أو حتى الاحساس بأننا لا نستطيع التحكم بحياتنا فعلاً. تظهر بعض السلوكيات القسرية الأخرى وكأنها نشاطات غير مؤذية، هذا إذا لم يتمّ تــضخيمها، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تدمير التوازن في حياتنا. تُعتبر التمارين الرياضــية، علــى سبيل المثال، نشاطاً صحياً إلى أن تصبح مفرطة، وعند ذلك ســتقوم بإيذاء أجسادنا فعلياً. إن الإدمان هو العيش عند الحدود القصوى من دون امتلاك الاحساس بالاعتدال.

تقــول فيليسا: "اعتبرت أن الطعام هو الحب، وأعطيت الطعام كل انتباهي. نظرت إلى الطعام بصفته طريقة الارتباط مع والدي، ولكي أتخلّص من والدتي التي شعرت بضرورة التمرد عليها. بدا أن الطعام هو الحل بالنسبة لي. بدا لي أن الطعام ليس فقط هو الحل، بل إنه أصبح صديقي. أعتقد أن الأمر يتعلّق بالتحكّم، لكني لم

أتعلّم أن أتحكّم بطعامي أو إدارته بطريقة سليمة. اقتصر ما تعلّمته على كيفية التمرد، والتسلل، وعدم الصدق".

نلجأ أحياناً إلى أمور مثل تجويع أنفسنا، وتطهير أجسادنا، أو الإفراط القسري بتناول الأطعمة، وقد تأخذ هذه الأمور صوراً من الغضب الذي نحولّه باتجاه ذواتنا، ولربما نلجأ إلى معاقبة أنفسنا عن طريق تناول الطعام بطريقة سيئة. إن الفتاة التي تفقد شهية تناول الطعام لربما تجوّع نفسها فعلياً، رغبةً منها لعدم لفت أنظار الآخرين، وكاستجابة منها للعار الذي تشعر به. ولعل فاقد الشهية، والشخص المصاب بالشره المفرط، يسعيان نحو الكمال، لكنه الكمال الذي يتأسّس على العار (أو ينطلق منه).

"انشغلت عند وصولي إلى الصف الرابع بتناول الطعام. أقنعت نفسي بطريقة فخورة أنني مدمنة على تناول شراب الكوكاكولا، مثلما كانت والدتي مدمنة على شرب الخمور".

"ظل الكافيين والشوكولا طعام الفطور الذي أتناوله لسنوات".

إن إدمان العلاقة هو اعتمادنا على علاقة ما لتقييم ذواتنا. إننا نستخدم علاقتنا كبرهان على قيمتنا، كما أننا نستخدم الآخرين هنا لتقليل شعورنا بالعار، ولكي نتجنّب مواجهة أنفسنا فعلياً. إننا نعتبر أن البقاء خارج هذا النوع من العلاقة مرعب جداً، لكن العزلة تضعنا في تماسٍ مع الفراغ الذي نشعر به، وما نعتبر أنه افتقادنا للقيمة. يسمح لنا وجودنا في العلاقة أن نركّز على الآخرين من دون اضطرارنا التركيز على ألمنا الخاص. تكمن المشكلة هنا في أننا كثيراً ما نتحمّل السلوك المؤذي، ولا نلجأ إلى تأكيد وجودنا، ولا نعرف كيف نتطوّر داخل هذه العلاقة. إننا مستعدون في هذه الحالة للذهاب بعيداً في سبيل المحافظة على علاقة، أو الدخول فيها، لكن على حساب سعادتنا الخاصة.

يشيع بين الأطفال الذين نشأوا مع الإدمان على المواد الإدمانية أن يتزوّجوا (وعادة أكثر من مرة) من مدمنٍ (أو مدمنة) آخر على هذه المواد، أو على نوع آخر من مواد الإدمان. يُعتبر هذا الأمر مفاجئاً بالنسبة للشخص المعني. هناك عوامل

أخـــرى، إضافة لذلك، تدفع بالطفل البالغ الاندفاع إلى إمكانية الانغماس بإدمان العلاقة، وهي:

- الميل إلى الالتقاء بالشريك عندما يكون في المراحل الأولى من سلوكه الإدماني، ويعتمد ذلك على العمر. يُحتمل أننا لم نعرف أن والدنا (أو والدتنا) منغمس بالإدمـــان في ذلك العمر. نتقدّم بالسن وتسعفنا الذاكرة، فنجد أن والدنا (أو والدتنا) قد أصبح في المراحل الوسطى، أو المتأخرة من إدمانه، وهكذا يكون قـــد فاتـــنا إدراك الواقع في تلك المرحلة المبكرة من حياتنا (أي عندما نلتقي بالشريك).
- عدم فهم الإدمان بصفة عامة، والاكتفاء بمرجع ذي إطار عائلي. إن الشخص الـــذي نـــتّخذه شريكاً قد يكون مدمناً على مادة أخرى، أو سلوك من نوعٍ آخـــر، مختلفين عما نشأنا عليه، وهكذا نعجز عن ملاحظة التشابهات التي قد تكون واضحة. إن أفضل طريقة نتّبعها كي نتأكّد أننا لا نتزوّج شخصاً مثل أحد والدينا، والذي كان مدمناً على شرب الخمور، هي أن نتزوّج شخصاً لا يـــشرب سوى القليل من الخمور، أو لا يشربها أبداً. لكن مهلاً، فيا للعجب! إن هـــؤلاء يقدمون في نهاية الأمر على الإدمان على الكوكايين، أو أي مخدر آخـــر، أو أنهـــم يعانون من مشكلة المقامرة، أو الإدمان على الجنس، أو أية عمليات إدمانية أخرى.
- نـــدرك أن شريكنا يعاني من مشكلة، لكننا نقنع أنفسنا أن بإمكاننا معالجتها. يـــرجع ذلك إلى أنه سبق لنا معالجة مشكلة والدنا، لهذا فبإمكاننا معالجة هذه المشكلة أيضاً. إننا نعتقد أننا نتمتّع بميزة معرفة الأشياء التي يتعيّن علينا توقعها، كما أننا نقنع أنفسنا أن الأمر لن يكون بهذا السوء مع هذا الشخص. تتداخل الـــتوقعات غـــير السليمة، والإنكار، وتقليل قيمة الذات مع أخذ الخيارات السليمة.

إن الإدمـــان علـــى ممارسة الجنس يعني استخدام الإثارة الجنسية لتقوم بمهمة تحـــويل الاهتمام عن الألم، أو معالجته. ويُحتمل أن يكون هذا النوع من الإدمان طـــريقةً زائفـــة للوصول إلى الشعور بامتلاك القوة اللازمة للتغلب على الاحساس

بالعجز. تستطيع تجارب الجنس القسري أن توفر الاحساس بالدفء وقتياً لأنها تتّخذ لها مظهر الحب، وقد تكون تعبيراً عن الغضب. تؤكد لنا هذه التجارب وقتياً أننا محبوبون ونتمتّع بقيمة معينة، بينما نعمد في هذه الأثناء إلى ترسيخ اعتقادنا بعوامل نقصنا. يتنوّع تركيز المدمنين على الجنس ما بين الاستمناء المفرط، واستخدام المواد الإباحية، ولفت النظر غير المحتشم، والمكالمات الهاتفية البذيئة، واختلاس النظر الإباحي، وقد يتطوّر إلى إقامة علاقات متعددة، أو استخدام البغايا، إلخ. يعتقد المدمن أن التجربة الجنسية هي مصدر للحصول على نوع من الرعاية، وتركيز للطاقة، ومصدر للحصول على المتعة. ينظر المدمن إلى هذه التجربة باعتبارها علاجاً للألم والقلق، ومكافأة للنجاح، ووسيلة للمحافظة على الاتزان العاطفي.

> *"عانيت من ألم كثير فبحثت عن طرق للتخلص منه. انحصرت هذه الطرق عندما كنت طفلاً بالطعام، وبالقراءات المثيرة، وبالتلفزيون. تطلّعت على الدوام للحصول على مكان آمن. ولم أشعر بالأمن أبداً. لم أشعر بالرضا عن ذاتي، وافتقدت شعوري بالكفاءة الذي يلزمني للقيام بأي عمل. لم أشعر بالاكتفاء أبداً. أعلم الآن أن هذا هو معنى إدماني على الجنس. إذا دفعت للنساء فلن يقدمن على رفضي. إنهن آمنات، لكنني أنهكت نفسي في السعي لإيجادهن، وعندما أجدهن كنت أجد نفسي في عالم الخيال مجدداً، وعندها كانت تختفي كل الضغوط التي أشعر بها، وكل القلق الذي يترافق مع الحياة. لا تتأخر بعد ذلك مشاعر الذنب والعار بالعودة لكن بقوة أكبر، وعندها كنت أعاود الانطلاق بحثاً عن مغامرات جديدة".*

تتميّز علاقاتنا بالمال بالتشوش عادةً، ويجد الكثيرون الحلول الظاهرية عن طريق إدمان الإنفاق القسري أو المقامرة. عانت دينيز من ديون متكررة وجدّية بسبب بطاقة الاعتماد التي تمتلكها، وذلك بسبب عادة التسوق القسري المفرط التي تعاني منها. تجد دينيز أن تجميع كميات كبيرة من كل شيء يجعلها تشعر بفراغ أقل، وبأنها أقرب إلى الكمال. تمتلك هذه الفتاة خزائن مليئة بأكياس التسوّق التي لم تضطر إلى فتحها.

"يعطيني إنفاق المال إحساساً بالقوة. يتملّكني عندها إحساس كبير بالعظمة، وإن كان لا يدوم سوى فترة قصيرة".

"أشعر بفورةٍ من النشاط عندما أقامر. أشعر عندها أنني أمتلك العالم في قبضة يـــدي. يزيد تركيزي كثيراً، وتختفي عن عالم الواقع عند ذلك كل مشكلة عانيت منها في الماضي، أو أعاني منها في الوقت الحاضر، أو سأعاني منها في المستقبل!"

تتمكّن السلوكيات القسرية من تحويل اتجاه المشاعر وتغييرها، لكن ليس من المـــستغرب أن يصبح شعور معين قسرياً بطبيعته. نستطيع أن نصبح معتمدين على عواطف معينة من أجل وضع قناع على الأشياء التي نمر بها فعلياً لكي نتجنّبها. لا يتعـــيّن علينا أن نُدهش عندما نصبح مدمنين على الغيظ، وعندما نستخدم الغيظ وسيلةً لإطلاق كل المشاعر. يتمكّن الخوف بأنواعه من قهرنا، وتتحكّم بحياتنا كل أشكال الرهاب، الحذر المفرط، والقلق.

هـــناك أنواع من السلوكيات القسرية التي تحمل من الأذى لأنفسنا وعائلتنا الـــشيء الكثير، بينما يمكن اعتبار الأنواع الأخرى مجرد أنواعٍ من الإزعاج فقط. يتعيّن علينا الانتباه في أي وقت نستخدم فيه مادة إدمانية، أو ننغمس في عملية، أو سلوك، يتداخل مع نـــزاهتنا وقدرتنا إلى تأمين حضورنا تجاه أنفسنا.

الانتحار

"إنـــني يائس. إنني بدون قيمة ولا أستحقّ أن أعيش. لن تتحسّن حياتي ولا أستطيع تحمّل هذا الألم".

تعبّر أفكار، ومحاولات، وحوادث الانتحار عن قضايا عدة، وعادةً ما تكون انعكاســـاً لمـــشاعر الكآبة والغضب، والغيظ التي تتحوّل باتجاه الذات. يبدو فعل الانـــتحار بالنـــسبة لبعض الناس كأنه يمنحهم القوة التي تعوّضهم عن العجز الذي يشعرون به في حياتهم. ينظر آخرون إلى الموت باعتباره خياراً أفضل من العيش مع ذكـــريات معينة ومشاعر العار. يبدو الألم غامراً جداً في هذه الحالة، فيصبح الناس

ضـــحايا لـــذواقم بسبب يأسهم وانعدام الأمل عندهم. تسود أفكار إنهاء الحياة بشكل يفوق ما يتصوّره الناس. يولّد الألم مثل هذه الأفكار، ومع ذلك فنحن نعاني من الألم بسبب هذه الأفكار. تتلخّص رسالتي إليك بما يلي:

"رجاءً تكلم ودع أحدهم يعرف كم تعاني من مشاعر الرعب، والغضب، واليأس".

يتعيّن عليك أن تتحرّك وتطلب مساعدة من مختص يستطيع تقديمها. تستطيع أن تـــتحدّث عـــن القضايا التي سبّبت لك الألم ما إن تتخلّص من هذه الأفكار. تستطيع أن تقول **لا** لمشاعر العار التي تسيطر عليك. وتستطيع أن تتعلّم كيفية إيجاد طـــرق للتعـــبير عـــن غضبك من دون أن تؤذي نفسك. تستطيع أيضاً أن تطوّر معـــتقدات وسلوكيات جديدة من شأنها دعمك بالطريقة التي تستأهلها. وتستطيع أن تـــتعلّم كيفـــية الوصول إلى القوة الموجودة في داخلك فعلياً. إنك تستأهل أن تكون قادراً على العيش من دون ألم.

مـــشاعر الغـــيظ، الاكتـــئاب، ولعب دور الضحية، والإدمان، والتصرفات القسرية، والسعي نحو الكمال، والتأجيل، تُعتبر كلها استجابات ناتجة عن العيش في ظـــل الخـــوف والألم. هناك استجابات أخرى مثل العقلنة، العزلة، المرح، التفكير الـــسحري، الكـــذب، الصمت، أو الانقطاع عن الأصدقاء. يتعيّن علينا أن ندرك أهمـــية الـــتعاطف مع أسباب نشوء هذه الدفاعات، لكن من دون إنكار التأثيرات الـــسلبية لهـــذه الاســـتجابات على الحياة في الوقت الحاضر. تبدأ هذه الدفاعات كتـــصرفات يومـــية عادية، لكن إذا تُرك العنان لها للوصول إلى حدها الأقصى، فستكون النتيجة تكوين نتائج سلبية على المدى الطويل.

الفصل السادس

العنف العائلي

"لم نكـــن نعرف أبداً متى ينفجر، أو سبب انفجاره، أو من سيكون هدف غـــضبه. كان يعمد فجأة إلى تهديد أحدنا من دون سبب على الإطلاق، أما قوله المأثور فكان، "هذا هو بيتي، وسأفعل فيه ما أريد"".

يعـــني العـــيش وســـط عائلة مدمنة، بالنسبة للكثيرين، التعايش مع التعسّف الجـــسدي والجنـــسي، ويعني كذلك أن يكونوا شهوداً على هذا التعسّف، أو أن يكونوا متلقّين له.

صـــدر تقريـــرٌ عن المركز القومي للإدمان والمخدرات، الذي يتّخذ من جامعة كولومبـــيا مركزاً له، في شهر كانون الثاني من العام 1999. يقع هذا التقرير في 167 صفحة، جاء فيه: "ليس هناك من ملجأ آمن بالنسبة للأطفال المهمَلين، الذين يتعرّضون للعنف من قِبل الوالدَين المدمَنين على المخدرات وشرب الخمور. يُعتبر هؤلاء الأطفال الأفراد الأكثر ضعفاً وتعرّضاً للمخاطر في أميركا. يلقي إدمان الوالدين على المخدرات الكثير من الأعباء المالية على الدولة، تبلغ عشر مليارات دولار أميركي سنوياً. يمثّل هذا الـــرقم المـــبلغ الـــذي تنفقه أنظمة رعاية الأطفال الاجتماعية الاتحادية، وتلك التابعة للـــولاية، بالإضـــافة إلى الأنظمة المحلية". يمضي التقرير بالقول إن تعاطي المخدرات يتسبّب بسبع حالات، من أصل عشر، من حالات العنف ضد الأطفال أو إهمالهم، أو يفـــاقم هذه الحالات. يتعرّض الأطفال، الذين يتعاطى والدوهم المخدرات ويشربون الخمـــور، للعـــنف أو الإساءة ثلاث مرات أكثر من أطفال غير المدمنين، ويتعرّضون للإهمال أربع مرات أكثر من أطفال غير المدمنين على المخدرات. تشير أبحاثي الخاصة إلى أن 66 بالمئة من الأطفال الذين ينشأون وسط عائلات تدمن على شرب الخمور، تعرّضـــوا للعنف الجسدي، أو أنهم شاهدوا فرداً آخر من العائلة يتعرّض لهذا العنف. يحدث هذا العنف بصورة منتظمة في أكثر من ثلث هذه الحالات.

استمرارية العنف الجسدي

يتمتّع الأشخاص الذين نشأوا وسط عائلات يشيع فيها التعسّف ضد الأطفال بقـــدرة تحمّل عالية للسلوك غير السوي وللعنف، لهذا نرى أنه من المساعد أن نبدأ بوصف السلوك العنيف.

نعمد غالباً عندما نفكر بالعنف الجسدي إلى تخيّل طفل تعرّض للضرب، تبدو علــيه الكدمات الداكنة الألوان المزمنة. تأخذ عملية الضرب في الواقع شكلاً أكثر بـــراعة، وتتكـــرّر بـــصورة أقل، وتكون أثارها أقل ظهوراً. يحدث الضرب على صورة الدفع، أو الركل، أو الإمساك، أو القرص، أو ما يشبه الخنق. يأخذ الضرب كذلك صورة الصفع، واللكم، أو دفع الشخص نحو جدار أو إلى الأرض، أو باتجاه سيارة.



يأخذ العنف أيضاً شكلاً لفظياً كما يأخذ شكلاً جسدياً. يسود العنف فقط في بعض المنازل التي يسود فيها الإدمان، لكننا لا نلاحظ أية جروحٍ أو آثارٍ ظاهرة علـــى الأطفـــال تدلّ على تعرضهم للعنف. يتعرّض الأطفال والزوجات مراراً إلى مواقـــف مرعبة بشدة تعرّضهم للعنف الجسدي، فعندما يأخذ الوالد العائلة ليلاً في جـــولة بالـــسيارة بسرعة ستين ميلاً في الساعة، وفي طريق جبلية، ويُبقي الأضواء

مطفأة أثناء إحدى نوبات شربه للخمور، فمن الطبيعي أن تكون النتيجة مرعبة من الناحـــية العاطفـــية مثلما هو العنف الجسدي، ومع ذلك فهو لا يترك أية ندوب ظاهـــرة. يصف مايكل الغيظ الذي تبديه والدته فيقول: "أستطيع أن أرى والدتي وهي ترمي الأطباق، وأستطيع أن أسمعها تصرخ وتُسمعنا كلمات يجب ألاّ نسمعها أبـــداً. دأبـــت والدتي على ملاحقتنا وهي تحمل السكين بيدها، مهددةً بقتلنا إذا تمكنت من الإمساك بنا".

يعتـــبر بعض الأشخاص أن الكارثة تكمن في مشاهدة العنف الجسدي الذي ينـــزل بأفراد العائلة، أو أحد الوالدين، وهو الأمر الذي عادةً ما يكون أكثر إيذاءً من تلقي العنف نفسه.

"كـــان الرعب يلاحقني، وترتفع الأصوات. اعتادت والدتي أحياناً أن ترمي الأغـــراض. تعـــوّدت أن أتظاهـــر أنني لم أسمع أي شيء. خشيت في تلك الأوقـــات أن يحـــدث شيء مرعب. حضر رجال الشرطة في بعض المرات، وأحـــياناً كـــان جيراننا يتجمّعون. اعتادت والدتي أن تأتي إليّ عندما تسوء الأمور فعلاً، وتخرجني من السرير، وتأمرني أن أوضّب أغراضي. دأبت على إطاعتها في تلك الأوقات، ثم نشرع بالتهيؤ للخروج من المنـــزل، وهو الأمر الذي أصبح اعتيادياً".

"اعـــتاد والدي أن يضرب والدتي على الدوام، وذلك عندما يكون مخموراً. وذهـــب في مـــا بعد إلى حد أنه بدأ يضرب شقيقي، وكرهت هذا الأمر. حاولت بعدئذ أن أتدخّل لكي أكون حَكَماً من أجل منع الجدال الذي يقود إلى العنف دائماً. ألقاني والدي ذات ليلة على كرسي، وأبلغني أن أقفل فمي وإلا فإنـــه سيضرب وجهي بالزجاجة. حاولت أن أتكلّم لكنني أقفلت فمي بـــسرعة. أعـــرف أنه كان سيفعلها. اعتدت أن أكتفي بالمراقبة بعد ذلك. كرهته، لكنني كرهت نفسي أكثر نظراً لعجزي وخوفي".

إن مـــا يحـــدث فعلاً في الحياة اليومية لشخص يعيش في ظل العنف الجسدي يتعدّى مخيلة الذين لم يمرّوا بهذه التجربة.

"عـــندما يثمل والدي فمعنى ذلك أن أحدهم سيُضرب. كرهنا أن تبدأ هذه العملية، لكن الشجار كان عالياً بشكل مرعب. تأذّت والدتي كثيراً. كيف كان والدي يهم بضربي؟ الأمر سهل جداً. تطوّعت للدفاع عن والدتي، وإذا مـــا أراد أن يعـــرف من فعل شيئاً ما، كنت أتطوّع كي أكون مكان أخي الصغير أو أخواتي الصغيرات في تلقي الضربات! لم تكن تهمّني طبيعة الشيء الـــذي يستعمله للضرب. اعتاد والدي أن يستخدم حمّالة ثياب خشبية، أو حزاماً جلدياً لضربنا. بقيت أهتمّ بشقيقي وشقيقاتي ووالدتي، لكنني امتنعت عن مساعدة والدي بالمرة. رفضت أن أحضر مأتمه عندما توفي، أو أن أرسل الـــزهور. إنـــني أفعل الشيء نفسه مع أولادي، فأنا أهتمّ بهم، وأحميهم من زوجـــي الـــسابق، الذي استطاع بطريقة ما أن يصبح معتمداً على الأدوية الموصوفة، وإضافة إلى ذلك فهو يداوم على الإمساك بزجاجة جعة في يديه، واعتاد أن يصفع أحدهم".

يروي أندريا قصةً مشابهة: "علّمتني أمي أنه يتعيّن عليّ ألاّ أفعل شيئاً يغضب أبي مهمـــا كلّـــف الأمر. عشت في خوف دائم من صمته المريع، الذي يُمكن أن يتحوّل في أية لحظة إلى غيظ شديد يجعل وجهه يحمّر. سيطرت عليّ صورة ذهنية تجعلـــني أنحني بتذلّل، مثل الكَلب الذي يتطلّع برجاء آملاً ألاّ يُضرب، لكنه يتوقّع حدوث هذا الأمر، ويأمل أن يُرضي سيّده، لكنه لا يعرف متى تبدأ عملية الضرب، في حين أن السيّد لن يرضى ولا يستطيع أحد إرضاءه".

الإهمال

" لم يضطر والداي إلى ضربنا، فإهمالهما لنا أدّى المهمة نيابة عنهما" .

يُعتـــبر الإهمـــال شكلاً آخر من أشكال العنف المنـــزلي عند العائلات التي اعـــتادت الإدمـــان. يظهـــر الإهمـــال على شكل المراقبة غير الكافية، مثل ترك الأطفـــال الصغار في عهدة أطفال آخرين يقاربونهم سناً، أو ترك الأولاد من دون مراقبة على الإطلاق.

يظهـــر الإهمـــال أيضاً على شكل رعاية مادية غير كافية، مثل التقصير في تـــوفير وجـــبات الطعام، أو عدم شراء الملابس الملائمة للأولاد، أو عدم توفير المـــسكن المناسب لهم. يقول مثل هؤلاء الأطفال إنهم لا يعرفون متى تقدّم لهم وجبة العشاء. ويقول أحدهم: "قد تكون هذه الوجبة في أي وقت بين السادسة مساءً ومنتصف الليل. ويمكن أن تتألّف من وجبة طعام صينية سريعة، أو نقانق، أو مثلجات".

"كنا ننتظر استلام وجباتنا حسب الدور، فالذي يأتي أولاً يستلم وجبته قبل الآخـــر، وكنت أبقى جائعاً معظم المرات بسبب عدم وجود ما يكفي من الطعـــام للجميع. اعتدنا أن ننتزع ما يتواجد في فرن الغاز من طعام ونأخذه إلى أي مكان في المنـــزل. وإذا كان والدانا غاضبين منا فعلاً أو كانا ثملين، فلم نكن نجد ما نأكله على الإطلاق".

يمـــتلك الأطفال المهمَلين عادة ملابس ضيقة عليهم، أو ملابس غير مناسبة للطقـــس الـــسائد، مثل معاطف رقيقة، أو يرتدون كنـــزات لا تكفي لتحمّل الـــشتاء والثلج. يظهر الإهمال أيضاً بصورة عناية طبية غير كافية. تصف مارتي حالـــتها بالقول: "امتلكت والدتي طريقة للتحمّل عن طريق تجاهل كل شيء، واعـــتقدت بذلك أن المشاكل ستُحل من تلقاء نفسها. فعلت ذلك في ما يتعلّق بمـــرض السكري الذي عانيت منه، وفي ما يتعلّق بفورات الغضب العنيفة التي كان والدي يمر بها".

" لم أتـــساءل عن مشكلة شرب الخمور لأنه تحتّم عليّ أن أمضي الكثير من الـــوقت وأنا أتعرّض للعنف. بدا الإهمال مقبولاً من والديّ، فعلى الأقل لم يكونا يؤذياني في هذه الحالة".

يأخـــذ الإهمال شكلاً واسعاً بحيث أن الأطفال لا يشكّكون به أو يتحدّونه. يحـــدث غالـــباً أننا نعجز عن إدراك مدى الحرمان الذي نعانيه في حياتنا إلا عندما نصغي إلى الآخرين وهم يتحدّثون عن طريقة معيشتهم.

حركيات العنف

لا يتـرابط الإدمـان مع الضرب على الدوام، لكن من المفيد لنا أن نتفحّص نقـاط التشابه في حركيات الظاهرتين اللتين عانينا منهما في المنـزل أثناء طفولتنا. يُذكـر أنه عندما تتواجد هاتان الظاهرتان وتتفاعلان، تتضاعف الحركيات بصورة تلقائية.

يلتقي المدمن والضارب على النقاط التالية:

- يقلّل الاثنان من شأن سلوكهما التعسفي وينكرانه.
- يتجاهلان ما يقومان به، ويقلّلان من خطورة سكْرهما، أو ضربهما.
- يلومان الآخرين، ولا يقبل أي منهما حمل مسؤولية سلوكه.
- يُظهران تغييرات في الشخصية تشبه ما يحدث مع *الدكتور جيغل والسيد هايد (القـصة الـشهيرة عن انفصام الشخصية)*. يحدث أحياناً أن يشاهد الأطفال والـداً لطيفاً للغاية ومتعاطفاً، لكنه يتحوّل بعد تجرّعه كمية قليلة من الخمور إلى أسد هصور. ينفجر الوالد الضارب في هذه الحالة مثل بركان لأي سبب تافه.
- يـبرّر الاثـنان سلوكهما، وهما يجدان أسباباً جوهرية وأعذاراً كافية لشرب الخمور، أو للسلوك العنيف الذي يتبعه كل منهما. يحدث الاستطراد في العنف وشرب الخمور بصورة أكثر تكراراً مع الاستمرار في طرق الحياة غير الصحية هـذه. يجـد شارب الخمور، والوالد الذي تعوّد ضرب أولاده، أن الشرب والعـنف يـسبّبان كـوارث ومشاكل متزايدة في كل ميادين الحياة العائلية والشخصية تقريباً.
- يسيطر عليهما المزيد من مشاعر الذنب وتأنيب الضمير.
- يقطع الاثنان الوعود ويبنيان الآمال الزائفة.
- يتابع الاثنان هذه الحلقة إلى ما لا نهاية، إلا إذا شرعا بتلقي المعالجة.

الزوجان والأولاد:

- إن التقليل من شأن شرب الخمور، واستخدام المخدرات، والاستغلال والعنف هو جزء من عملية الإنكار التي تسود في العائلة. تتمثّل هذه العملية بالقواعد

العائلية السيئة التي تحدّثنا عنها سابقاً، أي **لا تشعر، لا تثق بأحد، ولا تتكلم،** وهي القواعد التي تخيّم على العائلة بأكملها. يترافق الإدمان أحياناً مع العنف، وهو الأمر الذي يضاعف الحاجة إلى الإنكار، ويكوّن إحساساً أكبر بالعجز في حياة أفراد العائلة. لا يُظهر الأطفال أحياناً علامات واضحة على أنهم يتأثّرون عاطفياً بالعنف الذي ينزله الأهل بهم، لكن من المهم جداً أن ندرك أن ذلك التصرف لربما يعود إلى الإنكار. يطوّر الأولاد الذين يعيشون ضمن عائلات يشيع فيها الضرب، عملية إنكار تتشابه غالباً مع ما يلجأ إليه الأولاد الذين يعيشون وسط عائلات يشيع فيها الإدمان. يلجأ الأولاد إلى تطبيق إنكار أكبر بينهم عندما يترافق الإدمان مع الضرب في العائلة نفسها.

- يتقبّل هؤلاء اللوم بسبب اعتقادهم أنهم يقومون بدور أفضل هكذا (الزوجة الأفضل، الولد الأفضل) ولا يعود الضارب/المدمن هكذا مضطراً إلى الشعور بالانزعاج، أو مضطراً إلى إظهار غيظه، أو مضطراً إلى الانغماس بشرب المزيد من الخمور، أو استخدام المخدرات.

لا يتمتّع الأطفال بالخبرة بطبيعة الحال كما أنهم حسّاسون، لذلك فهم معرّضون للمخاطر وعاجزون عن الدفاع عن أنفسهم. ليس أمام هؤلاء أي إطار مرجعي يستطيعون الاستناد عليه لإصدار أحكامهم، لذلك فهم يميلون إلى تصديق أي شيء يتلقّونه من الكبار. يدفعهم إحساسهم بالتشوش إلى المسارعة بتقبل اللوم عن أي موقف. يشعر الأطفال بطبيعة الحال بالعجز في التعامل مع الكبار، وهم يعرفون أنهم غير قادرين على حماية أنفسهم، ولا يدركون أنهم يمتلكون الموارد والمصادر التي تحميهم.

تتشابه عادةً أنماط الأدوار في المنازل التي يسودها العنف مع تلك التي تظهر في المنازل التي يسود فيها الإدمان، إلا أنها تبدو أكثر حدة عندما تتواجد المشكلتان معاً في المنزل نفسه. نلاحظ وجود فرق مهم واحد ما بين المنازل التي يسود الإدمان فيها، وبين البيوت التي يسود فيها العنف، فالإدمان يظهر خارج المنزل، بينما العنف العائلي يظل بعيداً عن أنظار الذين يعيشون خارج هذا المنزل. يبقى الهدف نفسه بالنسبة لأفراد العائلة وهو محاولة التعايش مع هذه المشاكل، وتقليل

حجم الخلافات، والتكيّف مع الأوضاع، والمصالحة، والتعبير، والانسحاب، أي أن هؤلاء الأفراد هم على استعداد لفعل أي شيء من أجل استمرارهم بالحياة.

السبب والنتيجة

لا تُظهر الأبحاث أن الخمور والمخدرات الأخرى هي أسباب مباشرة لممارسة التعسّف مع الأطفال، لكن هذه الأبحاث تعطينا الدليل على أنها عوامل مساعدة هامة. لا نستطيع الافتراض أن الوالد المدمن هو من يمارس العنف ضد أطفاله، ففي أحيان كثيرة لا يكون الوالد الذي يمارس العنف مدمناً. ويجد الوالد المدمن نفسه في هذه الحالة عالقاً في مشكلته الإدمانية بحيث أنه لا يجد متسعاً من الوقت لممارسة العنف على أولاده، أو أنه يكون عاجزاً عن التدخل وممارسة العنف. أما عندما يكون المدمن ممارساً للعنف، فغالباً ما نجد الوالد الآخر يقف على الحياد بسبب دور الضحية الذي يلعبه. لا يحدث العنف بالضرورة عندما ينشغل الوالد (أو الوالدان) بشرب الخمور أو تعاطي المخدرات. يظهر الميل إلى ممارسة التعسف غالباً عندما لا يكون المدمن تحت تأثير شربه للخمور. نعرف أيضاً أنه في حالة وجود والدَين معتمدين على المواد الكيميائية، تتزايد إمكانيات استخدام العنف الجسدي، وتتزايد أيضاً إمكانية اشتراك الوالدين بممارسة هذا العنف. يتزايد العنف الذي ينزله أفراد العائلة ببعضهم بعضاً في الأسر المدمنة، وكثيراً ما يلجأ الأشقاء والشقيقات إلى إيذاء بعضهم بعضاً. إننا نجد أن الأبناء الأكبر سناً في المنزل هم الذين يُنزلون العنف بالأبناء الأصغر سناً في هذه الحالة. ويتبع هؤلاء مثالاً بارزاً للتنفيس عن مشاعرهم المؤلمة يتمثّل بمهاجمة الشخص الذي يتمتّع بقوة أقل، أي الشقيق أو الشقيقة الأصغر منهم سناً.

"ازدادت غرابة أطوار والدتي عندما انغمس والدي أكثر بشرب الخمور. ولم يعد من المستغرب أن ينقلب مرحها، ولهوها إلى إظهار غضبها، وغيظها بين لحظة وأخرى. اعتادت أن تتناول أي شيء (سوطاً، خرطوم مكنسة كهربائية، أو ملعقة) وتستمرّ بالضرب به مرة بعد مرة، ولم تكن لتعتذر أبداً. اعتادت أن تضع اللوم علينا بطريقة ما حتى عندما ننزف".

الاعتداءات الجنسية

"أشعر بضرورة الحذر عندما أتحدّث عن هذه المشكلة، بسبب خوفي من أن يعرف الآخرون. كنت في السابعة عندما بدأ والدي بلمسي وأخذ يشجعني على لمسه وتقبيله. فعل الكثير من الأشياء بي. فعل أشياءً آلمتني. اعتاد أن يهددني أنه سيعمد إلى فعل الشيء نفسه بشقيقاتي الأصغر مني إذا تكلّمت عن هذا الموضوع. لم أعرف ماذا يتعيّن عليّ أن أفعل عندما بلغت الثامنة عشرة من عمري، لكني قرّرت البقاء سنة أخرى في المنزل. مات والدي نتيجة حادث حصل بسبب قيادته السيارة بعد إفراطه في شرب الخمور. تركت المنزل عندها من دون أن أخبر أحداً بما حصل في السابق. اكتشفت بعد سنوات عديدة أنه كان يضايق كل شقيقاتي الأصغر مني خلال تلك الفترة. بدأت الآن فقط بتقبّل كل مواقفي العائلية الماضية والحاضرة. إنني أبتعد عن الناس عندما أشعر بالخوف منهم بسبب اعتقادي أنهم قد ينزلون الأذى بي. وأنا لا أزور والدتي أو شقيقاتي. إنني أشعر بالذنب لأنني لم أعد إلى المنزل، يلازمني الشعور بالذنب على الدوام".

تدل الإحصاءات على أن خمسة وعشرين مليون طفل تحت سن الحادية عشرة، يعيشون في منازل تسود فيها الاعتداءات الجنسية. يحدث سفاح القربى في بيوت عديدة تنتمي إلى مستويات اجتماعية واقتصادية متنوعة. يُذكر أن الأبحاث المتعلقة بالاعتداءات الجنسية وعلاقتها مع الاضطرابات الإدمانية تبقى محدودة، وتتنوّع باستنتاجاتها، لكن عدداً من هذه الدراسات وثّق أن ما يزيد عن خمسين بالمئة من ضحايا سفاح القربى يعيشون في بيوت يمثّل شرب الخمور فيها مشكلة كبيرة. يورد الكثير من الخبراء المختصين إضافة إلى ذلك أن نسبةً تتراوح ما بين ستين إلى ثمانين بالمئة من النساء المدمنات اللواتي يتلقّين العلاج عندهم، تعرّضن في السابق لاعتداءات جنسية. وتدلّ الأبحاث التي أجريتها شخصياً على أن ستاً وعشرين بالمئة من الإناث، وستة عشر بالمئة من الذكور الذين يعيشون في بيوت يسود فيها الإدمان على شرب الخمور، كانوا من ضحايا الاعتداءات الجنسية.

تُعتبر الاعتداءات الجنسية سلوكيات جنسية غير سليمة، خصوصاً عندما يمارسها شخص بالغٌ مع طفل صغير، وعندما تترافق مع الإكراه، والخداع، أو التلاعب النفسي. يُذكر أن بعض ضحايا هذه الممارسات هم من الأطفال الصغار جداً، وبعضهم الآخر في أواخر سنوات مراهقتهم، لكن الأبحاث تدلّ على أن معظم الإناث قد تعرّضن للمحاولات الأولى ما بين عمرَي الخامسة والثامنة، مع ملاحظة استمرار الاعتداءات الجنسية، والنشاطات غير السليمة لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات.

إننا نمتلك معلومات أقل بكثير عن الاعتداءات الجنسية التي يتعرّض لها الذكور. إن خبرتي العيادية تدلّني على بعض الفروقات. يلاحظ أن الإناث يتحدّثن غالباً عن استمرار الاعتداءات الجنسية التي تجري داخل المنزل، بينما يتحدّث الذكور عن الاعتداءات الجنسية التي تحصل خارج المنزل، والتي غالباً ما تكون لمرة واحدة فقط، ولفترة زمنية قصيرة فقط. ليس من النادر أن يتحدّث الذكور عن حوادث لمرة واحدة فقط يرتكبها معتدون متنوعون.

تحدث الاعتداءات الجنسية أيضاً بصورة مستمرة. الاعتداءات الجنسية النفسية هي عبارة عن تحدُّث شخصٍ بالغٍ عن حياته (أو حياتها) الجنسية أمام طفل ما، بما في ذلك المداعبة، والتظاهر بالغيرة، أو التلاعب بعواطف الطفل بطُرُقٍ أخرى. تحدث هذه الاعتداءات عندما تُعامل البنات وكأنهن زوجات أو صديقات، وعندما يُعامل الأبناء مثل معاملة الأزواج أو الأصدقاء. تشتمل الاعتداءات النفسية، التي يُشار إليها أيضاً على أنها اعتداءات جنسية سرية، على ملامسات غير بريئة تبدو كأنها غير مقصودة. وتظهر أيضاً عندما يتعوّد الشخص البالغ الذهاب إلى الحمام أثناء استحمام الطفل أو المراهق، وتظهر أيضاً على شكل تعليقات مثيرة حول جسم الطفل الآخذ بالنمو. تشتمل الاعتداءات العلنية على القبلات، وعلى عرض الجسم العاري أمام طفل بهدف الحصول على استجابة جنسية، أو القيام بممارسات جنسية شاذة مع الطفل.

يندر أن يحصر المعتدون الاعتداءات الجنسية التي تحدث في فترة الطفولة بتلبية احتياجاتهم الجنسية فقط. تأخذ هذه الاعتداءات شكل العنف، وهي تعبير عن

الأنانيـة وتُعتبر خرقاً لوضع الثقة، والسلطة، والحماية. إنهم يفعلون ذلك لممارسة السلطة على شخص آخر. تكثر هذه الاعتداءات وسط أجواء الصمت. ويستخدم المعتدون قوتهم وسلطتهم، وفارق السن، والتجربة، والمركز من أجل إقناع، وإكراه، ورشوة، وتهديد ضحاياهم لدفعهم إلى فعل أشياء لا يستطيعون تحملها، أو حماية أنفسهم منها بحكم سنهم، أو نضجهم العاطفي. يستغلّ المعتدي اعتماد الطفل العاطفي، والاجتماعي، والمالي عليه لتنفيذ اعتداءاته. وإذا ما استخدم شخص ما الجنس مع الطفل مع وجود فارق سنوات قليلة بالسن تفصله عن الطفل، ولأن ذلك الشخص موجودٍ في مركز قوة أو مسؤولية، فعند ذلك يُدعى هذا الأمر تحرّشاً، أما إذا كان الشخص يمت بصلة القرابة إلى الطفل فإن هذا الأمر يُدعى سفاح القربى. ويشكّل هذان النوعان اعتداءات جنسية.

لا يُعتبر الطفل الضحية مسؤولاً عن الاعتداءات الجنسية حتى لو لم يحاول إيقافها. يتعيّن علينا أن نتذكّر أن الطفل الذي يتعرّض لاعتداءات جنسية لا يمتلك أي مكان يهرب إليه، وهو يخاف أن يتحدّث عن الأمر. يُعتبر الأطفال صغاراً جداً وغير ناضجين بما يكفي لأخذ قرارات تتعلّق بهذا النوع من السلوك الجنسي. إن هذه الأمور هي من مسؤولية الشخص الأقوى والأكبر سناً، وعليه يقع الذنب بكامله.

لا يتحدّث الأطفال عن الاعتداءات الجنسية وذلك للأسباب نفسها التي تدفعهم إلى عدم التحدث عن الإدمان. يلاحظ أن بداية الاعتداءات تكون بشكل تدريجي بحيث لا يتمكّن الأطفال غالباً من إدراك ما يحدث إلى أن يتكرّر ذلك السلوك مرة أخرى. يطوّر الأطفال في هذا الوقت مشاعر الذنب. ولا يتحدّث الضحايا عمّا حدث لهم بسبب الخوف. إنهم يخافون ألاّ يصدّقهم الآخرون. قالت إحدى هؤلاء: "لم تكن والدتي لتصدّقني"، وقالت أخرى: "ما كان بإمكانها عمل أي شيء بهذا الشأن على أية حال". وقالت سواهما: "من شأن التحدث عن الأمر أن يُنزل بي المزيد من الألم". وكشفت امرأة أخرى: "أتذكّر أنني كنت خائفة حقاً، وكأن شيئاً يقول لي لا تفعلي ذلك. لكنه كان والدي. يتعيّن على كل إنسان أن يُصغي لوالده. فعلت ذلك لأنه أرادني أن أفعله، وكان هذا منتظراً مني، فالجدال

كـــان ممـــنوعاً في عـــائلتي، ولا أحد يتمتّع بأية حقوق فيها إلى أن يغادر المنـــزل ويعتمد على نفسه".

يـــشيع بين الضحايا أن يصبحوا مشوشين في ما يتعلّق بالاعتداءات حينما لا يُجبرون على الإطاعة بالقوة. يلجأ المعتدون عادة إلى استغلال ثقة الضحية بهم من أجـــل إجباره على تلبية طلباتهم. يُذكر أن المعتدين يستغلّون حاجة الطفل للرعاية، والـــدفء، والحـــنان. يشكّل أطفال العائلات المضطربة الضحايا الرئيسيين بسبب حاجتهم الماسة لأية بادرة من الرعاية والتعاطف. تصف سوزان زوج أمها على أنه الوالد الوحيد الذي عرفته في حياتها، لأن والدها الحقيقي لا يتّصل بالعائلة. وتقول ســـوزان إن زوج أمهـــا هو الوالد المسيطر في العائلة، فهو من اعتاد تجهيز طعام الغـــداء، كما أنه يساعد الأطفال بفروضهم المدرسية، هذا في وقتٍ كانت تتواجد فـــيه والدتها في المدرسة، أو مع أصدقائها خارج المنـــزل، أو أنها ببساطة لم ترغب بالقيام بأعمالها المنـــزلية. لم تُدهش سوزان عندما بدأ زوج والدتها بمعانقتها عناقاً طويلاً، أو عندما بدأ بتمسيد ظهرها، وذلك لأنها اعتقدت أن هذه الأشياء ما هي إلا طريقة أخرى لرعايته لها. أضافت سوزان أنه عندما طلب منها أخيراً أن تلمسه ملامـــسة جنـــسية لم تشعر بالخوف، نظراً لاعتقادها أن عليها أن تكون طيبة معه بسبب لطفه الشديد معها.

يقـــول داني إنه أحب الشعور بالرعاية عندما بدأ يتعرّض للمعاكسة في عمر العاشـــرة. أضاف أن والد صديقه بدأ باصطحابه إلى المباريات الرياضية، وأعطاه المـــال، وقال إن المعاكسات لم تؤذه أبداً، كما أنه ارتاح إليها. لم يكن داني يعرف متى يبدأ والده بإظهار نوبات غضبه. لم يلمسه والده بتعاطف أبداً، ولم يوجه إليه أية كلمة لطيفة، وهذا هو سبب انجذابه لنموذج الوالد الذي يبدي الاهتمام به.

إن الاعـــتداءات الجنـــسية هـــي نـــوع ماكر من العنف، وهو لا يتطلّب استخدام القوة الجسدية. لا يعني هذا أن الضحية يريد لهذا الأمر أن يحدث. أراد كـــلٌّ مـــن سوزان وداني الحصول على الإعجاب والاهتمام اللذين تلقّياهما. لم يـــدرك الاثـــنان أنهما يتعرّضان للاستغلال، ولم يدركا في البداية أن كل واحد منهما قد وقع ضحية.

يخشى الضحايا غالباً أن ينفرط عقد العائلة إذا لم يستجيبوا لما يريده المعتدي. يُذكر أن العائلة التي تسود فيها أجواء الإدمان تقف على أرضية غير مستقرة، بحيث أن أبناءها يرتعبون من فكرة خسارة القدر القليل من الاستقرار المتبقي لهم. يشعر هؤلاء أنه إذا انفرط عقد العائلة فستقع المسؤولية على عاتقهم.

تسود ظاهرة عدم ثقة المرء بمشاعره في السنوات الأولى من العمر، هذا إذا كان ذلك الشخص يعيش وسط عائلة مدمنة. تتضاعف هذه المشاعر كثيراً في حالة الاتصال الجنسي المحرّم الذي يقترن مع الإدمان. يحدث أحياناً أن يشكّك الطفل بصوابية النشاط الجنسي للمعتدي، لكن المعتدي يقوم بخداع الطفل عن طريق إقناعه أن هذا السلوك هو سلوك مسموح به. يُخضع الطفل نفسه أحياناً للشعور بالذنب نتيجة تشكيكه بسلوك المعتدي، الذي قد يلجأ إلى تهديده. يبدأ الطفل بعد ذلك بالاعتقاد أن مفاهيمه كانت خاطئة، ثم يستسلم لمتطلبات المعتدي. يشعر الصغير هنا بالرعب ويسارع إلى تحميل نفسه مشاعر الذنب والمسؤولية نتيجة مشاعره السيئة هذه. يتعلّم الأطفال في هذه المرحلة تجاهل مفاهيمهم بالكامل ويطوّرون إحساساً بالعجز يرافقهم لمدة طويلة.

> *"كنت بعمر الثامنة عندما بدأ الأمر، لكني لم أخبر أحداً. سيطرت عليّ فكرة مشوشة تقول إن هذا هو أمر سيئ، لكني لم أكن أعرف في ذلك الوقت أي شيء عن الجنس. كل ما كنت أعرفه هو أنه كان يتصرّف بطريقة لا أريد المشاركة فيها. كنت أحاول تجنّب الوقوع في مثل تلك المواقف. اعتدت أن أعود متأخرة من المدرسة إلى البيت مع الأمل أن تصل والدتي قبلي إلى المنزل. اختلقت الأعذار كي لا أذهب معه بمفردي إلى أي مكان. وما إن بدأ الأمر حتى اعتدت الجلوس بسلبية هناك. لم أكن أتحدّث إليه، وعندما كان يتركني وشأني كنت أخرج بأقصى سرعتي. لم أخبر أحداً على الإطلاق عن الأشياء التي كان يفعلها معي، وعندما كان يأتي بمفرده إلى غرفة نومي كنت أظن أنني إذا تظاهرت بالنوم فسوف ينصرف. لم أرغب فعلاً بالاعتراف بما يجري".*

يخـــاف الأطفـــال، إضـــافة إلى ذلـــك، ألاّ يصدّقهم أحد إذا ما تحدّثوا عن الموضوع. إننا نميل إلى الاعتقاد أن هذا الافتراض قد يكون صحيحاً، ويرجع ذلك إلى أن الـــتحدث عـــن الحقـــيقة هو أمر لا يلقى الترحيب ضمن هذا النوع من العـــائلات. ينشغل أفراد العائلة المدمنة على الدوام بتبرير سلوك الآخرين المؤذي، والمـــستهتر، وغير السوي، ثم التقليل من شأنه. ويكثر في المجتمع عدد الأشخاص الذين لا يتحمّلون مسؤولية سلوكهم، وبالتالي لا يلقون اللوم بسببه. يحدث كثيراً أن نسمع من أحد الأشخاص الذين تعرّضوا في السابق لاعتداءات جنسية، أنه أبلغ أحـــد والديـــه عـــن شخص آخر وهو يحاول أن يتودّد إليه، أو تودّد إليه فعلاً، ليكتشف أن هذا الوالد (أو الوالدة) يوبّخه، وكأن هذا الطفل يضيف عبئاً جديداً على هذا الوالد (أو الوالدة). لا يريد هذا الوالد (أو الوالدة) أن يصدّق أن شريكته (أو شـــريكه)، أو حـــتى أحد أقارب الأسرة، أو أحد الجيران، سيقدم على شيء كهـــذا. يجد هذا الزوج (أو الزوجة) أن من الأسهل له أن يوجّه اللوم نحو الطفل، وحـــتى أن يتّهم هذا الطفل بمحاولة جذب الانتباه والكذب، بدلاً من مواجهة أمر يـــبدو هائلاً أو معيباً. إننا نلاحظ، مع الأسف، حركيات عائلية تفرض أن تطغى احتـــياجات الكبار على احتياجات الأبناء. ونلاحظ عادةً عدم وجود نضج كافٍ مـــن جانـــب الـــوالدين، الأمر الذي لا يسمح لهما بالإصغاء إلى إعطاء الأولوية لاحتياجات الطفل، أو حتى حمايته.

إذا وجد المعتدي أن أساليبه غير كافية فهو عادةً ما يلجأ إلى التهديد بالإيذاء، أو حـــتى بقـــتل الضحية، أو قتل فردٍ آخر من الأسرة، أو حتى بقتل حيوان أليف يمـــتلكه الطفـــل، إذا ما تجرأ هذا الولد على الإبلاغ عن الاعتداء. نجد هنا أطفالاً يمتلكون، وبشكل مسبق، أفكاراً زائفة بالذنب عن صراعٍ، أو ألمٍ، غير ظاهرين في العائلـــة. تُعتبر هذه العاقبة إحدى نتائج طلب المساعدة أو الإبلاغ عن الحقيقة من جانب الطفل.

إن الأطفـــال الـــذين يعيشون وسط عائلات مدمنة هم أقل قدرةً على حماية أنفـــسهم تجـــاه الـــذين يعتدون عليهم، ويعود ذلك إلى حركيات العيش في ظل الإدمان. يتميّز هؤلاء الأطفال بما يلي:

- يمتلكون صعوبة أكبر بتحديد مشاعرهم.
- يمتلكون خوفاً أكبر في الوثوق بمداركهم، والثقة بالآخرين.
- يُظهرون تشوشاً أكبر في ما يتعلّق بالحدود المقبولة بين الأشخاص.
- يمتلكون مسبقاً قاعدة شعور بالعار نتيجة العيش من ضمن حركيات الإدمان. إن تراكم مشاعر العار الجديدة فوق مشاعر العار السابقة يولّد الاحساس بالعجز، وهو الأمر الذي يصعّب على الطفل طلب المساعدة.
- يجد هؤلاء أنفسهم مضطرين إلى مواجهة جدارٍ من الإنكار عندما يحاولون كشف حقيقة ما يجري في حياتهم.
- يجدون أنفسهم مضطرين إلى التعاطي مع إحساسٍ بالعجز في ما يتعلّق بالإدمان. يتضاعف هذا الاحساس بوجود الشعور بالعجز الكامل في ما يتعلّق بأجسادهم.
- يتعلّم هؤلاء أنه لا وجود لمكانٍ آمن بالنسبة لهم. إنهم منغلقون بسبب عدم إيجادهم أية وسيلة يمتلكونها من أجل مواجهة المعتدين عليهم. إن المواجهة ستفرض عليهم الشعور بالعار، والذنب، والإنكار، والعزلة، ولربما العنف الجسدي أيضاً.
- لا يرى هؤلاء الأطفال طريقةً لكسر حلقة الاعتداءات.

إن الاعتداء الجنسي هو اعتداء كاسح، ومدمر، ومذّل يتعرّض له عقل، وروح، وجسد الطفل.

إرث العنف العائلي

"كان والدي معلماً عظيماً، وكنت أنا تلميذه المبجّل. اكتسبت منه انكماشه على نفسه، وغشّه، ومتطلباته، ووعوده الكاذبة، وإدمانه، وسلوكه التعسّفي الصريح. اكتسبت منه أيضاً كل مشاعر الذنب، وتأنيب الضمير، وعدم تقدير الذات التي ترافق كل هذه الخصال. أقسمت على الدوام أنني لن أكون مثل والدي، لكنني أصبحت مثله في النهاية".

الإساءة الجسدية

إذا كـــان لون شعر جد أبيك، وجدك، ووالدك، أحمر اللون فسيكون هناك احـــتمالٌ كـــبيرٌ أن يكون لون شعرك، وشعر أولادك، أحمر اللون كذلك. تأخذ الاضطرابات الإدمانية مساراً مشابهاً هي الأخرى، لأنها تنتقل من جيلٍ إلى جيل. لا نستطيع القول إن جميع المدمنين يكتسبون سلوكهم بشرب الخمور والمخدرات في منازل والديهم، لكن غالبية هؤلاء يميلون إلى ممارسة العقاب كما عوقبوا، ويميلون كذلك إلى حلّ النـــزاعات بالطريقة التي شاهدوها في منازلهم. يميل هؤلاء أيضاً إلى هندســـة علاقـــاتهم مع الآخرين كما فعل والديهم، وكذلك يميلون إلى الاستمرار بتحمل مستويات معينة من الإساءات التي تشبه تلك التي شاهدوها أثناء طفولتهم.

تتـــضاعف الأزمات عندما يترافق الإدمان مع ممارسة الإساءة، فمثلاً إذا كان الطفـــل (الصغير والبالغ على السواء) يجد صعوبة بالغة في الوثوق بالآخرين، وكان الطفـــل يعـــيش وسط أجواء الإدمان والعنف، فسيعاني هذا الطفل من عدم الثقة الـــشديدة بالآخـــرين طـــوال حياته. وإذا كان هذا الطفل يجد صعوبة في تحديد مشاعره، فإنه سيجد صعوبة أكبر فيما لو كان يعيش وسط أجواء الإدمان والعنف معاً. سبق لنا أن أوردنا في سياق كتاب **لن أقع في مصيدة الإدمان** أننا نقنع أنفسنا أنـــنا لن نكون مدمنين أبداً، وأننا لن نتزوّج من شخص مدمن، وهذا ما نفعله في مسألة العنف الجسدي أيضاً. إلاّ أن الغضب ينفجر دوماً وسط العائلات التي تشيع فيها الإساءات. يميل الطفل نتيجة لهذا الواقع لأن يتجنّب الغضب الذي يرعبه لأن الآخرين يرفقون غضبهم بالإساءات، وقد ينتهي هذا الطفل بأن يصبح مثلهم. إننا غالـــباً ما نتزوّج شخصاً رافقه الغضب، أو حتى الغيظ، لزمن طويل، أو أننا ننتهي لأن نصبح مسيئين في غضبنا.

"كـــثيراً مـــا تنتابني نوبات غضب مزاجية شديدة، فأعمد إلى رمي الأشياء، وإغـــلاق الأبـــواب بـــشدة، وأكثر من الشتائم. أغتاظ بشدة أحياناً لأتفه الأسباب التي تثير استيائي، مثلما يحدث عندما أعلق في زحمة سير، أو عندما أضـــيّع مفاتيحي، أو عندما أفشل بفتح الباب. ألاحظ أن كل الأشياء التي اختزنتها عميقاً في طفولتي تبدأ بالظهور بشكل بطيء".

"كنت شخصاً شديد الصرامة، وكثيراً ما لجأت إلى الصفع عندما أفقد أعصابي. اعتدت دائماً أن أستجيب لأفعال أولادي بطريقة عنفية، لكنني كنت أشعر بالندم بعد ذلك نتيجة لما فعلته. ذُهلت عندما لاحظت أنني أشبه والدي تماماً. شعرت بالخزي والعار. لم أستطع أن أمنع نفسي من هذه التصرفات، فاستمرت عندي عادة صفع الأولاد".

"خفت دائماً من أي شجار، وأي غضب، إلى درجة أنني كنت مستعدة لفعل أي شيء لإحداث مصالحة ولإرضاء زوجي، لكن الواقع هو أن محاولاتي هذه لم تنفع إلا بدرجة صغيرة لكبح جماح غضبه".

يُعتبر كره الذات شعوراً غامراً بالنسبة للشخص الذي نشأ مع العنف. إن ضعف احترام الذات الذي يترافق مع إحساسٍ غامر بالعجز والخوف من نشوء النزاعات، قد يضطر المرء إلى اختيار شريك يتمتّع بنفس الدرجة من ضعف احترام الذات، فتكون النتيجة أنهما يُظهران قلة الثقة هذه مجدداً. إن الشخص الذي نشأ مع العنف اللفظي، والذي سمع من الآخرين تكراراً كلمات التي تدل على تفاهته، وعلى أنه لا يستأهل أي شيء، ولن يحقّق أي هدف، ولن يقوم بأي شيء بطريقة صائبة، يختزن كل هذه الأشياء في أعماقه. يستسلم مثل هذا الشخص للاكتئاب، وهو يؤمن أنه عاجز ويائس، بينما يلجأ آخرون إلى سلوكيات إدمانية، لكن الكثيرين ينتهون إلى ممارسة الإساءات.

الاعتداءات الجنسية

إذا ترافق شعور الطفل بأنه ضحية، مع تبنيه دور الشخص المثالي الذي يقدم الرعاية للآخرين، وإذا ترافق كذلك مع مشاعر الخوف، والذنب، والغضب، فإن كل ذلك يؤدي إلى نشوء سلوكيات اكتئابية شديدة، قد تتحوّل في ما بعد إلى سلوكيات غير سوية. استخدمت سيندي المخدرات في طفولتها، واختلطت بغيرها من الأطفال، حتى إنها استخدمت شفرات الحلاقة لتشويه جسمها. واستخدم جوش الخمور والفاليوم، وأقدم على عدة محاولات للانتحار بدءاً من عمر التاسعة. لجأت آمي إلى الإفراط القسري بتناول الطعام، وأفرطت بعد ذلك بممارسة العادة

السرية، ثم أصيبت أخيراً بفقدان الشهية. تطول اللائحة بعد ذلك لتشمل اضطرابات في تناول الطعام، وتعاطي المخدرات، والشعور بالاكتئاب، ومحاولات الانتحار، والتعبير عن الجنس الذي يدفع بالكثيرين إلى الإدمان عليه، وكذلك إلى المضايقات الجنسية، أو لعب دور الضحية.

إن التشوش بشأن الثقة، والتصرفات الجنسية المترافقة مع نماذج الأدوار المختلفة، وحركيات عدم التحدث، وعدم الثقة، وعدم الشعور، تدفع كل هذه العوامل بالضحايا عادةً إلى تكرار مثل هذه الحركيات النفسية عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ.

تعرّضت أليس لاعتداءات جنسية من جانب والدها، ومن أشقائها، وبعد ذلك من أصدقاء أشقائها. مارست أليس الجنس مع كل من تعرفه عندما بلغت الرابعة عشرة من عمرها. تقول أليس: "بلغت الرابعة عشرة من عمري وكان كل ما أعرفه عن نفسي أمران: أولهما شرب الخمور، أما الأمر الثاني فكان الحصول على فتى ليقاسمني السرير. شكّل هذان الأمران محور افتخاري". غالباً ما يشكّل الجنس الطريقة الوحيدة لحصول المرء على الاهتمام، لأن الجنس هو الاهتمام الوحيد الذي يُعطى لأطفال العائلات المضطربة. يتعرّف الذين تعرّضوا لاعتداءات جنسية على طريقة إعطائهم ما يحتاجونه من شعور بالقيمة، وهم يحصلون بذلك على قوة شخصية إذا ما أظهروا اهتماماً بالجنس. ويظهر الاتصال الجنسي غير الشرعي هنا كأنه بحث خاطئ عن الحب، والرعاية، والقبول، إلا أنه لا يجدي.

يسهل الدخول في علاقات جنسية مسيئة عندما تُخرق الحدود الجنسية للطفل أكثر من مرة. يشعر الذين تعرّضوا لتجارب كهذه أنهم قذرون، ولا يعرفون قول كلمة لا، فيشعرون عندها بالمزيد من العار، ويشعرون بعجز أكبر، فتكون النتيجة تكرار هذه العلاقات أكثر من مرة.

نشأ جوش مع أبوين معتمدين على المواد الكيميائية، وعانى الكثير من الإساءة الجنسية السرية من قِبل والده، بالإضافة إلى إساءات أكثر علانية من قِبل والدته. لم يكن والده ليسمح لأبنائه ارتداء ثياب النوم، واعتاد أن يتجوّل في المنزل وهو بحالة عري وسكْر. اعتاد هذا الوالد مضايقة الأولاد بشأن تطورهم الجنسي، وكان

يفعل ذلك من دون رحمة. اعتاد والد جوش شرب الخمور خارج المنزل بعد أن يتركه وحيداً مع والدته التي كانت تشرب بدورها، أما شقيقاه الأكبر منه سناً فكانا يجولان في الشوارع. يقول جوش: "احتجت إلى حب والدتي واهتمامها بي، لكنها لجأت إلى تعريتي ومداعبتي. أردتها أن تتوقّف، لكني لم أعرف كيف أحملها على ذلك. شعرت بعجزٍ كبير. أظن أنه كان عليّ أن أعرف ما يجب عليّ فعله لتخليص نفسي من هذا الوضع، وكان عليّ أن أكون بالغاً كي أتصرّف بشكلٍ صائب. يتملّكني هذا الاحساس الكبير بالعار لأنني لم أعرف كيف أتصرّف بالطريقة الصحيحة. لا أعرف كيف أتخلّص من ألمي".

لا يعاني كل أطفال المدمنين من إساءات جنسية تُرتكب بحقهم، لكن عواقب أشكال الإساءات الجنسية، أو العاطفية الأكثر سرية تبقى موجودة. تحدّثت امرأة في السادسة والعشرين من عمرها عن المخاوف التي عانتها في سنوات مراهقتها من تعرّضها لاعتداء جنسي. كانت هذه المرأة شبه متأكدة من حصول هذا الاعتداء عليها إلى درجة دفعتها للاحتفاظ بسكّين في غرفة نومها لتدافع به عن نفسها، وليحميها من أي اعتداء محتمل.

شرحت هذه المرأة أسباب تشوشها هذا، وقالت إنه نتيجة للتغيّرات السلوكية المتزايدة التي أظهرها والدها. تغيّر هذا الوالد من رجل حنون، ومحب للمرح إلى رجل غريب وسكّير يوجّه اللوم ويُظهر القسوة، ويوجّه الإساءات الكلامية للآخرين باستمرار. أصبحت هذه الطفلة أكثر خوفاً من تصرفات والدها الناتجة عن شربه للخمور، وذلك عندما بدأ يتكلم عن مساوئ أن تكون الفتيات مثيرات جنسياً. بدأ يستخدم الصور الذهنية بشكل متزايد في أوصافه بالإضافة إلى أنه اتهم نساء العائلة بسوء السلوك في الأمور الجنسية. أظهر هذا الوالد أيضاً عدائيةً متزايدة تجاه أصدقاء بناته الصغار. بدأ الوالد أخيراً بزيارة غرفة نومها في وقت متأخر من الليل كي يتّهمها بقيامها بنشاطات جنسية مع الشبان الصغار. ترافق الخوف من تعرّضها لإساءة جنسية من قِبل والدها مع الحب الذي يشعر الطفل طبيعياً أنه بحاجة إليه من والده، وأدّى ذلك إلى إحساس كبير بالتشوش والعار بشأن مشاعرها الجنسية. اعتادت هذه الفتاة لفترة ثلاث سنوات على الاحتفاظ بسكّين

في ســـريرها، أخفـــته تحت وسادها. راحت هذه الفتاة تتخيّل أنها تخلت عن أية مـــشاعر إيجابية بشأن والدها، وتصوّرت أنها هددته أنها ستقتله فيما لو أقدم على لمسها. لم يلمسها والدها أبداً لكنها عانت مع ذلك من جروح عاطفية من الرعب والعار. أبقت هذه الفتاة على رغبتها بالانفصال عن مشاعرها طيلة حياتها.

إن التعـــرض للاغتـــصاب هـــو بدون شك تجربة أكثر إيذاءً من المداعبات الجنسية، لكن كل إساءة تترك جرحاً في ما يتعلّق بإحساس الشخص المعني بنفسه، وبنـــشاطه الجنسي. يتمثّل الضرر بشعور المرء بالعجز، وبعدم امتلاكه لأي قرار في مـــا يتعلّق بعلاقاته، وفي عدم قدرته على الحكم على هذه العلاقات. يُظهر الضحية تردداً بالثقة بالغير، وخوفاً من الانفراد بالآخرين، وعدم قدرة على البقاء يقظاً ذهنياً أثناء ممارسة الجنس، وخوفاً من الجنس، وشعوراً بالعار في ما يتعلّق بجسده وبكونه رجلاً أو امرأة.

يتّضح لنا أن البالغين الذين يشربون الخمور ويتعاطون المخدرات لا يصلحون للعـــب دور المثال (أو النموذج) بالنسبة للأطفال، وعلى الأخص خلال الفترة التي يحـــتاج الأطفـــال فيها إلى تعلّم المسلكيات الصحية المتعلقة بالجنس. يتكلّم الأهل الـــذين تأثروا بالمخدرات، وأصابهم ضررها، بطريقة فجة مع أطفالهم، ويداعبونهم بطريقة غير سليمة، كما يوجهون إليهم إساءات جنسية مبطنة. يُذكر أن الأطفال في بعـــض المنازل يُجبرون على التعاطي مع والد سكّير ومتجرد من ثيابه، بينما لا يكترث الآباء في منازل أخرى بإبقاء حياتهم الجنسية بعيدة عن أعين الأولاد. يواجه الأطفال لوحدهم هذه المشاكل عادةً. إنهم يواجهونها بصمت، وبتشوش، وبشعور من العار لا لزوم له.

أعياد الميلاد

القلنـــسوة الحمراء تغطي ظهر ردائه الأسود، وتشعّ أنوار الشموع في ذلك المكان المقدس، ونحن نغني: "نويل، نويل".

يقـــف في منتصف الليل أمامنا وهو يدحرج كلماته علينا " لم تكن هناك أية غرفة خالية في الفندق". رافعاً ذراعيه اللتين سرعان ما انثنتا وأُسبلتا نـــزولاً.

وضـــعت الكعكة المحشوة بالفواكه، والبونسيتة المكسيكية. ملأت الحلويات مركز رعيتنا، وانتشر الكعك المحلى، وبطاقات المعايدة، وعلب الهدايا المقدمة للكاهن وعائلته.

لم تكـــن هـــدايا ابنته مغلّفة. سمعت صوت الورق الأحمر اللون، وتراقصت خيالاته على الجدار، بينما علا صوته الآمر: "أسرعي". كان يشرب الفودكا وهو شبه عارٍ. اندفعتُ بالبكاء وقالت له: "ستوقظها".

يا لّليلة المقدسة الساكنة، فكل شيء هادئ، وكل شيء يلتمع.

سأبقى هنا في هذه الخزانة حتى الصباح حينما يدعوني الآخرون لفتح الهدايا.

تظهر كل الآثار في خط يدها.

– جوان

الإرث العاطفي

تـــشيع مظاهر الكآبة عند الكثيرين من الذين نشأوا في أجواء الإدمان، لكن ظاهـــرة الكآبـــة المترافقة مع الاضطرابات التي يسبّبها القلق تشيع أكثر عند الذين يعانـــون مـــن الإســـاءات الجسدية والجنسية، أو إحدى هاتين الظاهرتين. يتميّز اضـــطراب القلق العام بالقلق غير الواقعي، والرهبة، والشك. يُذكر أن اضطرابات إجهـــاد مـــا بعد الصدمة، ونوبات الذعر، وأنواع الرهاب المتنوعة هي فروع لفئة نفسية من اضطراب القلق.

تلقّـــت جانيت أخيراً علاجاً للكآبة والقلق، وذلك بعد حصولها على طلاقها الثاني بعد زيجتين طويلتين من رجلين مدمنَين. لم تطلب هذه المرأة تلقي المساعدة في الـــبداية، لكنها عندما طلبتها كانت تعاني من حالة من الاكتئاب الشديد. عانت جانـــيت في ذلـــك الـــوقت من عدم الوضوح في ألفاظها، ومن عجزٍ عن اتخاذ القـــرارات، ومـــن إهمالها الشديد للعناية بنفسها، ومن يأسٍ في توقعات مستقبلها، ومن أشياء أخرى. تلقّت جانيت العلاج لحالة الاكتئاب الذي تشعر به على صورة أدويـــة مهدئة مضادة للاكتئاب. بقيت قضية اضطراب القلق المزمنة التي تعاني منها

ماثلة بوضوح، فسيطر الخوف والقلق على كل تفاصيل حياتها، وتصوّرت أن كل شـــيء في حـــياتها يمثّل مشكلة محتملة. بدت أشياء عادية، مثل طرح أسئلة بسيطة علـــى شخص ما تلتقيه في المتجر، تمثّل لها رعباً عاطفياً. نشأت جانيت في منـــزل ملـــيء بالتهديد الجسدي، ويشيع فيه شرب الخمور، وعانت من اعتداءات جنسية من صديقَي والديها، واستمر ذلك لفترة سنتين.

بـــدأ تـــوماس يعـــاني من نوبات رعب بعد وقت قصير من شفائه من عادة الإفـــراط بتـــناول الطعام. نشأ توماس وسط عائلة تدمن شرب الخمور، وكانت والدتـــه مصابة بانفصام في شخصيتها، وهي التي عرّضته لعقوبات جسدية قاسية جـــداً. اعتـــبر توماس أن الطعام كان علاجه الوحيد. لم يشفَ هذا الفتى من ألمه العاطفـــي الذي عاناه في حياته، وعندما تخلّى عن تناول السكر طفت مخاوفه على الـــسطح بـــسرعة، ودخل إلى المستشفى ثلاث مرات، وذلك ليتلقّى العلاج لما تمّ تشخيـــصه علـــى أنه نوبات رعب (تتّصف هذه النوبات بالقلق الشديد، وكثرة الشعور باقتراب الموت، وزيادة في خفقان القلب، وضيق في النَفَس، والتعرّق).

إن كون المرء ضحية الإساءات الجسدية، أو الجنسية، يساهم بقوة في احتمال تعرّضه لاضطراب إجهاد ما بعد الصدمة.

نـــشأت كـــارين وســـط أسرة تمارس الضرب ومدمنة على شرب الخمور. تعرّضـــت هذه الفتاة في الفترة ما بين السابعة والثانية عشرة من عمرها لاعتداءات جنـــسية مـــن شقيقها الأكبر منها سناً. عانت كارين من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة لمدة طويلة جداً. اعتمدت هذه المرأة على نفسها لتحصيل معيشتها، وهي الآن في ســـن السادسة والثلاثين من عمرها، لكنها تعيش حياتها في عزلة تامة. إنها شديدة الحذر عند ملاحظتها لأول علامة من علامات الخطر سواء كان عاطفياً أم جـــسدياً، وهي تستشعر الخطر عندما تشعر أنه أُسيء فهمها، وإذا لم تلقَ الموافقة علـــى أمر طرحته. يؤثّر هذا الأمر على عالمها الاجتماعي ويقيّده كثيراً. احتفظت هـــذه المـــرأة بالوظيفة ذاتها لمدة خمسة عشر عاماً، ولم ترغب بالحصول على ترقية فيها، أو حتى بتغييرها لأنها تفضل الشعور بالأمان (الذي تحصل عليه من مداومتها على وظيفتها). تشعر كارين أيضاً بالرعب الشديد من الانفراد بالغير، حتى إنها لا

تسمح لنفسها بإقامة علاقات وثيقة، أو علاقات حب، مع الآخرين. تستيقظ هذه المرأة في الليل لتسمع أصواتاً متعددة، وتستيقظ أثناء الليل أحياناً وهي مرتعبة وغير واثقة من أنها آمنة في منزلها. تبدو هذه المرأة في الظاهر محبة للانطواء قليلاً ومرتاحة مع طريقة عيشها هذه، بينما هي في واقع الأمر تحاول أن تسيطر على مخاوفها.

تكرّس كارين كامل حياتها في سبيل حصولها على الأمان نتيجة معاناتها من اضطراب إجهاد ما بعد الصدمة. يعاني آخرون من عارضٍ واحدٍ، أو اثنين من هذه الظاهرة. تعوّدت سوندرا أن تلعب دور الطفلِ البالغِ المسؤول، واستطاعت أن تنجز الكثير من الأمور وتتفوّق فيها في مطلع شبابها. سافرت سوندرا في رحلة عمل لصالح الشركة التي تعمل فيها، وذلك عندما كانت بعمر السابعة والعشرين، فسيطرت عليها فجأة كوابيس أيقظتها من نوم عميق كانت تغطّ فيه. بدأت مرة أخرى تعيش العنف الذي نشأت في ظله في طفولتها. شعرت أنها عادت إلى عمر الثامنة. لم تتحدّث سوندرا عن أي شيء ولم تفعل شيئاً. لم يتحدّث زوجها عن السر إلا عندما تلقّت العلاج في إحدى عيادات تقديم الاستشارات للأزواج. حصلت هذه المرأة بذلك على فرصة لتبدأ رحلة شفائها.

إننا نفكّر بالناس عندما نفكّر بالصدمات، وتعود إلى ذاكرتنا أحداث مأساوية تسيطر علينا عندما نكبر. إن الذي يميّز صدمات الطفولة عن أحداثٍ مثل الإجهاد الذي يتعرّض له المقاتل على أرضِ المعركة، هو بكل بساطة أن الأطفال هم الذين يصابون بالندوب التي تدوم طويلاً. جاء في حكمة يتبنّاها الصندوق القومي للدفاع عن الأطفال ما يلي: "قاربي صغير جداً، والبحرٌ واسع جداً". إن شخصية الطفل وجهازه العصبي، وهما القارب الصغير الذي يتحتّم على هذا الصغير أن يُبحر فيه، يكونان في حالة التطور. إن ندوب فترة الطفولة، حتى وإن كانت طفيفة بحسب ما مرّ به بعض الناس، تصبح مزمنة عندما ينشأ الطفل في منزل يشيع فيه الإدمان. تنشأ عن هذه الندوب عواقب وتأثيرات تدوم طويلاً لأنها تحدث أثناء تكوّن بُنى الجسم، والدماغ، والشخصية.

نـــتحدّث هنا عن الأطفال المصابين بالإجهاد، فهؤلاء يجدون صعوبة أكبر في قولبة مشاعرهم والتغلب على النـــزاعات من بقية الأولاد. يتعرّض هؤلاء بصورة أكـــبر للاضـــطرابات الإدمانية. تبدأ الاضطرابات الإدمانية بالنسبة لبعضهم، مثل القلـــق، والرعب، والاكتئاب في سنوات مراهقتهم، بينما تحدث هذه المشاكل مع آخـــرين بعـــد سن البلوغ. يحدث أن لا يتعرّض الشخص الذي تعرّض لصدمة في الـــسابق لأن يكون ضحية إساءات أخرى، لكننا نلاحظ أن مثل هذا الطفل قد لا يتـــبع مساراً علاجياً من أجل التخلص من الألم. ويحاول الضحايا غالباً أن يتغلّبوا على المشكلة عن طريق اختيارهم تناول مواد مثل الخمور، الكوكايين، الأمفيتامين، الهيرويـــن، حتى إنهم يلجأون إلى الإفراط في تناول الأطعمة، وذلك بهدف تسكين ألمهـــم. إن اســـتخدامهم لهذه المواد التي يفترضون أنها علاجية، أو اتباعهم لسلوك يحمـــل الكثير من المخاطر، يأتي استجابة منهم لاضطراب القلق أو الاكتئاب. من خـــلال عملـــي مع قضايا الإدمان يمكنني أن أقول إنه كلما تعرّض الطفل للإساءة أكثر كلما زاد احتمال لجوئه إلى الإدمان عندما يكبر.

إبطال الإنكار

يعمل الكثير من خبراء الزواج وشؤون العائلة، ومن العاملين الاجتماعيين، وعلمـــاء النفس، هذه الأيام مع البالغين الذين تعرّضوا للتحرشات عندما كانوا أطفالاً. ويجد الكثير من الضحايا البالغين عزاءً وتفهماً أكبر عند انضمامهم إلى مـــا يسمى مجموعة، أو مجموعة مساعدة ذاتية، والتي تتألّف من ضحايا بالغين آخـــرين. يقلّل التقييم الذي يجري داخل نطاق هذه المجموعة، من مشاعر العار التي يشعر بها الضحايا الذين تعرّضوا لإساءات في السابق. نلاحظ أن قضايا مثل *لا تـــتكلم*، *لا تـــثق بالآخرين*، *لا تشعر*، يجري اكتشافها ومناقشتها بين أفراد المجموعة. هناك حالياً كتب كثيرة عن الرجال والنساء الذين تعرّضوا لإساءات في فتـــرة طفولتهم. إن الاستمرار بالعيش في ظل الشعور بالعار، والحفاظ على الـــسرية نتـــيجة لما حدث في الماضي، والاستمرار بتحمّل العواقب العديدة التي نتجت عن هذه التجارب، ليس أمراً حتمياً.

إن الحقيقة هي التي تؤدّي إلى الشفاء، أما الإنكار فهو الذي يبقينا مكبّلين بمشاعر العار. يساهم الإنكار في استمرار إقامة علاقات غير سليمة، ويشجّع على السلوكيات القسرية، والإدمان أيضاً. يبقينا العار في حال شلل وكآبة، ومع أننا وقعنا ضحايا الإساءات عندما كنا أطفالاً، فإننا لا نستحقّ أن نستمر بالعيش كضحايا لبقية حياتنا.

إن التجارب التي تعرّضنا لها في السابق كانت مؤلمة جداً، لكننا استطعنا تجاوزها. إنه حب *البقاء*! يتعيّن علينا أن نعرف مدى أهمية أن نسمح لأنفسنا بتذكّر الماضي، وذلك بهدف فصل ذواتنا عن المعتدي، وعن العار الكامن في أعماقنا. يتعيّن علينا أن نتحدّث عن تلك التجارب بحيث نستطيع الحكم عليها. سبق لنا أن شاهدنا هذه الأحداث في طفولتنا من خلال عيني الطفل الضعيف. آمن ذلك الطفل (أي نحن عندما كنا صغاراً) أننا نستحقّ ما حدث لنا، وأننا سيّئون، لكن عندما نكبر يصبح من الأفضل بالنسبة لنا أن نتحدّث عن الظلم والجور والرعب، وهي العوامل التي شكّلت جزءاً من تجاربنا. إن وضع تقييم لتجاربنا هو أمر مهم جداً، ونحن نستحقّ أن نعرف أن مداركنا كانت صائبة وسليمة، لكن عدم التحدث عنها يؤدي إلى تحجيمها وإنكارها، وهذه طريقة للاستمرار بنفي أنفسنا وإنكارها. إن الحقيقة هي الطريق الوحيد الذي يُخرجنا من حلقة الإساءة.

الغضب

يُعتبر الغضب جزءاً من عملية الشفاء. ويُذكر أن ضحايا الإساءات، ومن تجاوزوها أيضاً، إما أن يعزلوا أنفسهم كلياً عن هذا الشعور، وإما أن يخافوا منه كثيراً، أو أنهم يغرقون فيه تماماً. إذا لم تكن تشعر بالغضب فعليك أن تسأل نفسك: "أين اختفى هذا الشعور؟ لماذا لا يحق لي أن أشعر به؟" يتعيّن عليك أن تكون منفتحاً على حقيقة أن الغضب موجود فعلاً. إنه هناك في أعماقك، لكنه قد لا يكون واضحاً أمام عينيك. يحتاج الناس إلى مواجهة غضبهم الشديد قبل أن يتمكّنوا من فصل الغضب عن المشاعر الأخرى. إن الأشخاص الذين تعرّضوا لإساءات، ولم يتمكّنوا من تركيز غضبهم على المعتدي، يضطرون إلى توجيه هذا

الغـــضب باتجاهات أخرى. قد يتحوّل هؤلاء إلى الإدمان، أو يُظهرون سلوكيات قـــسرية مثل المثالية، والإدمان على العمل، أو ينغمسون بانتقاد أنفسهم بشدة، أو يصابون بمرض مزمن، أو يتعوّدون على الاستمناء القسري، أو يصابون باضطرابات في عـــادات أكلهم، أو يعمدون إلى تشويه أجسامهم. إن هذا الغضب الذي يوجّه إلى الذات ما هو إلا مظهر من مظاهر العنف الشخصي.

نـــستطيع أن نغـــضب، لكن ليس من المسموح لنا أن نستخدم العنف ضد أنفسنا، أو ضد غيرنا.

توجد طرق بنّاءة تسمح للمرء بإطلاق غضبه. تتمثّل أفضل طريقة لتطبيق هذا المـــبدأ في نطـــاق علاجي. يعمل حالياً الكثير من الأشخاص المدربين جيداً على مساعدة الناس الذين تعرّضوا في ماضيهم لإساءات الضرب، أو لإساءات جنسية. إن الاعتـــراف بالغـــضب وتحدّيه بطريقة بنّاءة سيسمح لك بتحديد احتياجاتك. سيـــساعدك الغضب على معرفة الحدود والفواصل التي يتعيّن عليك وضعها. إنك ســـتمتلك الشجاعة التي تمكنك من الاعتناء بنفسك عندما تُظهر غضبك، وتُقدم على التعبير عنه بطريقة بناءة.

لم تعـــد ذلـــك الطفل الضحية الذي كنتَه في السابق. إنك الآن شخص بالغ تعرّض للإساءة ذات مرة. تستطيع أن تعود إلى الوراء لتسترجع القوة التي لم تمتلكها في ذلك الوقت، وذلك عن طريق تحدّي الرسائل الكامنة في أعماقك، والتي تعلّمتَ أن تؤمن بها في الماضي. ستكتسب عندها القوة التي تمكّنك من الشفاء أثناء تعلمك كيفـــية وضع حدود سليمة وصحية. عندما تضع هذه الحدود، وتنتهي من وضع الفواصل، ستبدأ باكتشاف الحرية التي تمنحك إياها كلمات مثل لا ، ونعم. لم يكن مسموحاً لك أن تقول كلمة لا عندما كنتَ طفلاً، أما كلمة نعم فكنتَ تنطق بها مـــصحوبة مـــع خوف شديد وشعور بالعجز، أو أنها كانت تصدر منك بسبب حاجتك اليائسة لتلقّي الاستحسان والحب.

تـــشمل عملـــية الشفاء التحدّث عن المرات الكثيرة التي أردتَ أن تقول فيها كلمة لا ، لكنك لم تقدر، وتشمل كذلك الغضب والألم اللذين ترافقا معها. يعني الشفاء أيضاً إدراكك أنك تملك القدرة على قول كلمة لا لتكون هذه القدرة عوناً

لك لحمايتك. إنك تمتلك السلطة والحق لتقول لا ونعم. ستجد أيضاً أن كلمة نعم هـي هديـة تُمـنح مجاناً بدلاً من أن تصدر نتيجة الخوف، أو الحاجة إلى تلقي الاستحـسان. يتعـيّن عليك أن تدرك أنك بقولك لا فأنت في الواقع تقول نعم لذاتك.

"أتذكّـر أثـناء نشأتي أنني كنت أريد فعلاً شيئاً واحداً، وهو أن أتمكّن من القـيام بهـذا بطريقة مختلفة عن الطريقة التي اعتدت مشاهدتها من حولي. شـاهدت زوجي قبل يومين من حلول عيد ميلادي الثالث والعشرين وهو يساق إلى السجن بسبب جناية ارتكبها، وتطلّعت في عينَي طفلي المذهولتين، هذا الطفل الذي قذفته لتوي عبر الغرفة، فشعرت أن عالمي وسلامتي العقلية يهويان من حولي. أدركت أنني أتصرّف بنفس الطريقة التي تصرّفوا بها معي.

*ذهـبت بعد يومين لأبدأ برنامجاً علاجياً على يد مختص بعلم النفس. عرّفني هـذا المختص إلى جمعية **الكحوليون المجهولون**، وبدأت خلال سنة واحدة بتعلّم كيفية فعل هذا بطريقة مختلفة. بدأت للمرة الأولى في حياتي بإدراك أن الخيارات متاحة أمامي. يا لهذا المفهوم العجائبي! بدأت أبني ذاتي كي أكون شخصاً كاملاً، حتى مع ازدياد حدة تناول زوجي للخمور بسرعة كبيرة في السنوات الست التالية.*

مضت خمسة أعوام على تخلّص زوجي من عادة شرب الكحول. وتعلّمنا أن هـذه العادة هي مرض عائلي، لكن إمكانية الشفاء تظل موجودة إذا حاول فرد واحد من الأسرة على الأقل أن يجد البدائل المناسبة. استطعت أخيراً أن أتـصرّف بطريقة مختلفة، وأنا أجدها طريقة أفضل بالنسبة إليّ. تمكنت أخيراً من امتلاك خياراتي".

الفصل السابع

الطفل البالغ

يتحوّل الأطفال الذين نشأوا مع الإدمان حتى فترة بلوغهم وهم مزوّدين بقوى متعددة نتيجة تجاوزهم الصدمات التي تعرّضوا لها. إنهم يهنّئون أنفسهم، لكنهم لا يريدون التطلع إلى الوراء. يبدأ هؤلاء مع الوقت بمجابهة المشاكل نتيجة لما يلي:

- العجز
  - عن الثقة بمداركهم
  - عن الثقة بالآخرين
  - عن تحديد احتياجاتهم
  - عن تحديد مشاعرهم
  - عن الإصغاء للآخرين
  - عن الاسترخاء
  - عن المبادرة
- الخوف
  - من مشاعرهم
  - من الاصطدام مع الآخرين
  - من الرفض أو الهجران
- الحاجة إلى الشعور بالأمان، أو طرد مشاعر العار
- ضعف التوقعات المستقبلية
- التوقعات غير الواقعية
- الاكتئاب
- الإدمان على المواد المخدرة
- الإدمان على الجنس
- الإدمان على العمل

- صعوبات الحب وإقامة العلاقات
- المقامرة المَرَضية
- الإنفاق القسري
- اضطرابات بتناول الطعام
- العلاقات الإدمانية المتعددة.

يحقّ للمرء أن يتساءل هنا: "ومن هو الشخص الذي لا يتأثّر بهذه القضايا؟" إننا نتأثّر جميعاً بها إلى حدٍّ ما، لكن عبارة "إلى حدٍّ ما"، أو "إلى درجة معينة" لها أهميتها البالغة هنا. يعاني الأطفال البالغون من هذه الصعوبات في حدها الأقصى. تتداخل الصعوبات مع القدرة على اكتشاف السعادة الحقة، وعلى إدراك معنى العيش في هذه الحياة. إنني على ثقة من أننا نستحقّ الحصول، باعتبارنا أطفالاً بالغين، على أكثر من القدرة على مجرد العيش. إنني آمل أن يستطيع هذا الكتاب عرض الخيارات المتاحة أمامنا، والتي تمكّننا من أن نحيا حياتنا.

تبدأ عملية الشفاء مع قبول حقيقتين أساسيتين:

1. يحق لنا أن نتحدّث عن القضايا المهمة في حياتنا.
2. لدينا كامل الحق في أن تكون لدينا مشاعرنا الخاصة بنا.

كتبت جوديت فيورست في Necessary losses: "من الصحيح فعلاً أننا نواظب طيلة حياتنا على تكرار الأنماط المعيشية التي تكرّست في فترة طفولتنا، ومن الصحيح أيضاً أن الماضي يتدخّل بقوة لتشكيل حاضرنا، لكن من الصحيح أيضاً أن مداركنا تمنعنا من تأدية الأغاني القديمة والحزينة نفسها مجدداً".

يحتاج الأطفال البالغون إلى تنفيذ أربع خطوات أساسية إذا ما رغبوا بوضع الماضي وراءهم، وإذا أرادوا عدم تكرار الأغاني الحزينة القديمة نفسها.

1. استكشاف الأحداث الماضية

تبدأ عملية الشفاء بالتحدّث عن حقيقتنا، وبتسمية واقعنا، وبسرد تجاربنا. لا يلجأ المرء إلى استكشاف ماضيه من أجل توجيه اللوم، لكن لكي يستكشف

الحقيقة ويعترف بها. أعتقد أن أفراد العائلة يريدون أن يكون الجميع بأفضل حال، ويبدأ ذلك باتّباع الصراحة في الأحاديث. إننا لا نخون والدينا أو أقاربنا عندما نتصارح عن حقيقتنا. وإذا كان هنا فعل خيانة فإنه يتمثّل بالإدمان وبفشل النظام العائلي. أما عندما لا نتحدّث بصراحة وصدق حول تجاربنا فإننا نخون أنفسنا في النهاية، ونخون سلامة العائلة في الأيام الآتية.

إن استكشاف الأحداث الماضية يعني طرح أسئلة مثل: "ما هي الأشياء التي حدثت، والتي سببت لي الأذية؟"، و"ما هي الأشياء التي احتجتها ولم أستطع الحصول عليها؟"

يتوجّب علينا إذا أردنا نسيان الماضي أن نكون على استعداد لكسر حاجز الإنكار، وذلك كي نستطيع أن نأسى على ألمنا. ويتعيّن علينا، بكلمات أخرى، أن نعترف أمام أنفسنا بحقيقة ما حصل، بدلاً من محاولة إخفائه، أو محاولة إبقاء الأذى والجروح التي حدثت معنا سراً من الأسرار. يصعب علينا اليوم أن نتحدّث بصدقٍ في وقت نضطر فيه إلى إنكار أول خمس عشرة سنة من حياتنا، أو التقليل من شأنها. ولا نستطيع بالتأكيد تجاهل وجود الإنكار الذي كان مهارةً خدَمتنا في طفولتنا بصفتها وسيلة بقاء. يبدأ هذا الإنكار، مع الأسف، بصفته وسيلةً دفاعية ثم ما يلبث أن يتطوّر ليصبح مهارةً تتداخل مع الطريقة التي نحيا بها حياتنا في الحاضر. إننا نحمل معنا مهارة التقليل من أهمية الأشياء، والتبرير، والتجاهل، لتدخل في جميع مظاهر حياتنا. إذا ما تخلّصنا من الإنكار واعترفنا بالماضي، فسيعطينا ذلك فرصة لتحديد خسائرنا، ويسمح لنا بالأسى على الألم الذي ترافق معها. سنجد أمامنا فرصةً حقيقيةً تسمح لنا بأن نضع الماضي وراءنا. إن استكشاف الماضي هو فعل يعطينا المزيد من القوة.

يتعيّن علينا مع ذلك أن نتخطّى الخطوة الأولى، وإلا فستتحوّل عملية الحزن ببساطة إلى عملية لوم. إن ذلك ليس هو ما يقصده الطفل البالغ أثناء عملية شفائه، ومن الأفضل ألاّ يكون الأمر كذلك أبداً.

سنتابع عملية الشفاء هذه أثناء تحركنا من عملية كسر حلقة الإنكار والتأسي على ألمنا.

2. ربط الماضي بالحاضر

تـــشمل عملية ربط الماضي مع الحاضر طرح السؤال التالي: "كيف يستطيع هـــذا الألم والخسارة السابقين التأثير على الإنسان الذي هو أنا في الحاضر؟ وكيف يـــستطيع الماضـــي التأثير على ما أنا عليه اليوم بصفتي والداً؟ وكيف يؤثر عليّ في مكـــان عملـــي، وفي علاقـــاتي، وعلى مشاعري تجاه ذاتي؟" إن اكتشافنا ارتباط الأســـباب مـــع النـــتائج، وهو الأمر الذي يربط ما بين خسائرنا السابقة وحياتنا الحاضـــرة، يعطيـــنا إحساساً أننا سائرون في الاتجاه الصحيح. يسمح لنا هذا الأمر بتكثيف تركيزنا على مكاننا وزماننا الحاضرين. سيحدّد لنا هذا الوضوح المجالات التي يتوجّب علينا العمل عليها.

3. تحدي المعتقدات المدفونة في أعماق الذات

تشمل عملية تحدي المعتقدات المدفونة في أعماق الذات طرح السؤال التالي: "ما هي المعتقدات التي طرحتها في أعماقي في أولى سنوات حياتي؟ هل تؤذيني هذه المعـــتقدات، أم تساعدني في الحاضر؟ ما هي المعتقدات التي تساعدني على أن أحيا حـــياة أفـــضل؟" يحدث كثيراً أن نحتفظ بمعتقدات داخل أعماقنا مثل: "ليس من الصواب أن أقول لا"، أو "إن احتياجات الآخرين هي أكثر أهمية من احتياجاتي"، أو "لـــن يـــصغي أحد إلى ما عندي عندما أتحدث"، أو "إن العالم مدين لي، وأنا أستأهل"، و"سيستغلّك الناس كلما تسنح لهم الفرصة". إذا كانت هذه المعتقدات تـــتداخل مـــع الطريقة التي نرغب أن نحيا بها حياتنا، فعلينا أن نتحمّل مسؤولية ما نفعله بشأنها. إننا بحاجة إلى التخلّص من هذه المعتقدات، وبحاجة أيضاً إلى تكوين معتقدات جديدة بدلاً منها.

4. تعلّم مهارات جديدة

تشمل عملية تعلّم مهارات جديدة طرح السؤال التالي: "ما هي الأشياء التي لم أتعلّمهـــا سابقاً، والتي من شأنها أن تساعدني في الحاضر؟" يلاحظ أننا قد تعلّمنا

مهارات عديدة قبل الأوان، وهي المهارات التي تطوّرت على أساس مشاعر الخوف والعار. ونلاحظ وجود ميلٍ إلى اكتساب شخصية غير حقيقية. إن التوجه في تلك الحـــالات للمشاعر، والمعتقدات المترابطة مع تلك المهارات، سيزيد من قدرتنا على الشعور بثقة أكبر بها.

ليس من الضروري أن تأخذ هذه الخطوات الأربع مساراً تتابعياً على الدوام. يرجع ذلك إلى كثرة القضايا التي يتوجّب علينا مواجهتها، ابتداءً من اتخاذ قرارات أكثـــر صـــوابية، إلى امتلاكنا لتوقعات واقعية، وكذلك وضعنا لحدود التعبير عن مشاعرنا. إننا عموماً نطبّق هذه الخطوات الأربع بالتسلسل، أيَ كما وردت أعلاه، لكـــنك سرعان ما ستلاحظ أنك مضطر إلى العودة إلى الخطوة السابقة كي تنجز جزءاً آخر من العمل.

تُعتبر المعرفة التي تأتي نتيجة امتلاكنا لماضينا وربطه مع حاضرنا، خطوةً حيوية في تطوير تعاطفنا وتقوية دفاعاتنا ومهاراتنا على حدٍ سواء. تساعدنا في هذه الحالة عملـــية تقلـــيل مشاعر العار، وعدم تحميل أنفسنا مسؤولية الألم الذي عانيناه في الـــسابق، وما زلنا نحمله معنا. إن تفهّمنا لوجود أسبابٍ تكمن وراء طريقة عيشنا لحياتنا بالطريقة التي عشناها، وتفهّمنا أن ما حدث لا يعود لأخطاء متأصلة فينا في ذلـــك الوقت، وأننا لسنا أشخاصاً سيئين، يجعل عملية شفائنا عمليةً مستمرة. إن التغـــيير الذي نرغب بإحداثه في حياتنا سيتحقّق مباشرة نتيجةً للتخلي عن أنظمة معتقداتنا القديمة والمؤذية لنا، وكذلك نتيجة اكتسابنا لمهارات جديدة.

تـــشتمل عملية مواجهة قضايا الطفل البالغ على تحمّل مسؤولية ما نفعله في حياتـــنا. تسمح لنا هذه العملية بالعيش في ظل الصدق، وفي ظل امتلاكنا لخيارات مـــتعددة. لا يتعيّن علينا عندما نصل إلى هذه المرحلة أن نستمرّ بالتظاهر أن الأمور مختلفة عما هي عليه.

شجرة العائلة

إذا أردت أن تفهـــم نظامـــك العائلي بطريقة أفضل، فمن الأفضل أن تتخيّل صورةً ذهنية لعائلتك. ابدأ بتعبئة أسماء أفراد عائلتك على أكمل طريقة تقدر عليها.

يذكّر هذا التمرين الكثير من الناس بقلة معرفتهم بتاريخ عائلاتهم. إذا لم تقدر على تعبـــئة كثير من الأسماء، تستطيع الاكتفاء عندها بالاعتراف بأنك تجهل أجزاءً من تـــاريخ عائلـــتك. مـــاذا يعني ذلك بالنسبة إليك، وما يوحيه لك؟ تستطيع طلب مساعدة الآخرين ليساعدوك في تعبئة الفراغات.

حـــدّد بدائـــرة (O) أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم مرّوا بمشاكل شرب الخمور أو تعاطي المخدرات.

أشّـــر بعلامـــة الموافقة (✓) إلى أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم عانوا من مشاكل واضطرابات في تناول الطعام.

حـــدّد بعلامة (X) أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم مارسوا إساءات، و/أو كانوا عرضة لإساءات.

حـــدّد برمـــز المربع (□) أسماء الأشخاص الذين مارسوا سفاح القربى و/أو كانوا ضحية لهذا النوع من الإساءات.

حدد بعلامة (●) أسماء الأشخاص الذين تعرف أنهم تعرّضوا لإساءات محددة أخرى، ثم حدّد اسم المشكلة.

ضع دائرة حول أسماء الأشخاص الذين تحتفظ تجاههم بتقدير إيجابي قوي. ابدأ بوصـــف أسباب شعورك بهذا التقدير الإيجابي، وذلك فور انتهائك من تحديد الأسماء.

جهة الوالدة	جهة الوالد
الأجداد من جهة الأم	الأجداد من جهة الأب
الجدة/الجد	الجدة/الجد
---------------- ----------------	---------------- ----------------
أسماء الخالات وأزواجهن	أسماء العمات وأزواجهن
---------------- ----------------	---------------- ----------------
أسماء الأولاد	أسماء الأولاد
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
---------------- ----------------	---------------- ----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
أسماء الأخوال مع زوجاتهم	أسماء الأعمام مع زوجاتهم
---------------- ----------------	---------------- ----------------
أسماء الأولاد	أسماء الأولاد
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
---------------- ----------------	---------------- ----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------
----------------	----------------

الوالدان			
الزوج الثاني (زوج الأم)	الوالدة	الوالد	(زوجة الأب)
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------			-----------------
أسماء الأشقاء والشقيقات (بمن فيهم أنت)	الزوج/الزوجة	الأولاد	
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------	-----------------		
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------	-----------------		
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------	-----------------		
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------	-----------------		
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------	-----------------		
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------
-----------------	-----------------		

التحدث

إن إحدى نتائج العيش في منـــزل تُطبّق فيه قاعدة *لا تتكلم*، هي تعوّد الناس على تحمّل الشواذات، والأكاذيب، والمشاعر المؤلمة، بصمت تام. يتعيّن عليك الآن أن تفكّـــر بالأشـــخاص الذين تحدّثت معهم عن المشاكل التي حدثت في المنـــزل (عندما كنتَ ولداً صغيراً)، ثم بعد أن أصبحتَ مراهقاً بعد ذلك. حدّد عدد المرات الـــتي تـــستطيع تذكّرها، والتي تحدّثت فيها عن مشاكلك إلى أقاربك ومعارفك، وذلك بحسب الجدول التالي:

عدد المرات التي تحدّثت فيها
عن المشاكل العائلية

	ولا مرة	مرة واحدة	أحياناً	مراراً
الوالدة----------------------------------	☐	☐	☐	☐
الوالد ----------------------------------	☐	☐	☐	☐
زوجة الوالد ----------------------------	☐	☐	☐	☐
زوج الوالدة ----------------------------	☐	☐	☐	☐
الشقيق ---------------------------------	☐	☐	☐	☐
الشقيق ---------------------------------	☐	☐	☐	☐
الشقيقة --------------------------------	☐	☐	☐	☐
الشقيقة --------------------------------	☐	☐	☐	☐
الأجداد --------------------------------	☐	☐	☐	☐
أفراد العائلة الآخرون --------------------	☐	☐	☐	☐
الأستاذ --------------------------------	☐	☐	☐	☐
المستشار ------------------------------	☐	☐	☐	☐
رجل الدين -----------------------------	☐	☐	☐	☐
الصديق --------------------------------	☐	☐	☐	☐
الجار ----------------------------------	☐	☐	☐	☐
آخرون ---------------------------------	☐	☐	☐	☐

ضع قائمة بأسماء الأشخاص الذين لديك استعداد لتشاركهم في مشاكلك:

____

____

____

____

تتواجد في بعض الحالات قضايا محددة في حياتك العائلية، من تلك التي عايشتها في صغرك، وفي سنوات مراهقتك، والتي لربما منعتكَ من التحدث عن المجالات المحرجة من حياتك. ضع دائرة حول القضايا التي تنطبق عليك:

- شعرتُ بالخجل (أو العار)
- شعرتُ أنني غير مخلص، وكأنني أخون
- شعرت بالإحراج
- لم أفهم ما كان يجري بما يكفي للتحدث عنه
- خفت ألاّ يصدقني أحد
- تلقّيت تعليمات محددة بعدم التحدّث بالأمر
- تلقّيت تلميحات بطرق غير كلامية تفيد أنه يتعيّن عليّ التزام الصمت
- بدا الأمر وكأن الآخرين لا يتكلّمون
- اعتقدت أن شيئاً سيئاً كان سيحصل فيما لو تكلّمت
- وصلت إلى استنتاج يقول إنه ليس هناك من فائدة تُرجى من الكلام

إذا كنت ما تزال تجد صعوبة في التحدّث عن أيام طفولتك ومراهقتك، ضع علامة الموافقة (✓) إلى جانب العبارات الواردة أعلاه والتي تنطبق عليك اليوم.

ضع قائمة بأسماء الأشخاص الذين تشعر أنك على استعداد للتحدث معهم في الوقت الحاضر عن أيام طفولتك:

____

____

____

إذا ما كنتَ:

- تشعر بإحساسٍ من العار عندما تتحدّث عن سنوات نشأتك، فحاول أن تفهم أن ما جرى ليس لك ذنب فيه، واعلم أن والديك كانا يفضّلان لو أن الأمور جرت بشكل مختلف.
- تشعر بإحساس من الذنب عندما تتحدّث، فعليك أن تثق أنك لا تخون بهذا الحديث والديك، أو عائلتك، أو حتى ذاتك. إن أية خيانةٍ هنا، إن كان هناك من خيانةٍ فعلاً، هي خيانة النظام الإدماني.
- تشعر بإحساسٍ من التشوش بشأن طفولتك، فيكون عندها التشوش هو الوصف الدقيق لوضع حياتك. إذا حاولتَ شرح السلوكيات غير العقلانية بطريقة عقلانية، فإنها ستبدو مشوّشة. تكلّم، فالكلام سيساعدك على اكتساب المزيد من الوضوح في حديثك.
- تخشى أن لا يصدّقك الآخرون فتذكّر توفّر كمية كبيرة من المعلومات والمعطيات التي ستُثبت أن التجارب التي عانيتَ منها ليست فريدة من نوعها.
- قد تلقيتَ في طفولتك تعليمات (بشكل محدّد أو بطرق غير كلامية) كي لا تتكلّم، فعليك أن تدرك أن تلك التعليمات جاءت بدافع الخوف، أو الشعور بالذنب. تذكّر أنّ ما من شيء يرغمك على العيش بهذه الطريقة بعد الآن.
- قد عانيتَ أشياءً سلبية من أشخاص سبق لك أن تحدّثتَ معهم في الماضي، فعليك أن تدرك أنك أصبحتَ حراً الآن باختيار نظام دعم أكثر صوابية.
- قد تكيّفتَ مع الاعتقاد القائل: "ما من خير يأتي من التحدّث مع الآخرين"، فعليك أن تؤمن باعتقاد جديد يقول إنك عندما تبدأ أخيراً بالتحدث عن حقيقة ما جرى معك، فسوف تكون قادراً على وضع الماضي وراءك، وستستطيع، عندها فقط، تذوّق حلاوة الحاضر.

تحدّث عن طفولتك.

اطرح الآن السؤال التالي على نفسك: "ما هي مجالات حياتي التي ترددتُ في الماضي عن إخبار الآخرين عنها، وما هي المعتقدات التي تحول دون الحديث عنها؟"

الإنكار

إذا مـــا اعترف كل أفراد العائلة بمشكلة الإنكار، فسنستطيع عندها ملاحظة كيف أن بيئة العائلة بكاملها قد تأثّرت. فكّر بعدد المرات التي تجاهلت فيها عائلتك مواقفك، أو مشاعرك، أو عمدتْ إلى التقليل من شأنها:

أستطيع أن أتذكّر أمي عندما:
قلّلت من شأن مشاعري
تجاهلتها كلياً
لجأت إلى التبرير

____
____
____
____

أستطيع أن أتذكّر والدي عندما:
قلّل من شأن مشاعري
تجاهلها كلياً
لجأ إلى التبرير

____
____
____
____

أستطيع أن أتذكّر زوج والدتي/ أو زوجة والدي عندما
قلّل من شأن مشاعري
تجاهلها كلياً
لجأ/لجأت إلى التبرير

____
____
____
____

أستطيع أن أتذكّر شقيقي عندما: قلّل من شأن مشاعري
تجاهلها كلياً
لجأ إلى التبرير

أستطيع أن أتذكّر شقيقتي عندما: قلّلت من شأن مشاعري
تجاهلتها كلياً
لجأت إلى التبرير

تحوّل الآن إلى تأمل حياتك بعد أن كبرت وأكمِل ما يلي:

أستطيع الآن أن أقلّل من شأن (تبرير أو تجاهل)

1. ______

عندما يكون الأمر في الواقع...

أستطيع هذه الأيام أن أقلّل من شأن (تبرير أو تجاهل)

2. ______

عندما يكون الأمر في الواقع...

أستطيع هذه الأيام أن أقلّل من شأن (تبرير أو تجاهل)

.3

عندما يكون الأمر في الواقع...

أستطيع هذه الأيام أن أقلّل من شأن (تبرير أو تجاهل)

.4

عندما يكون الأمر في الواقع...

ستبدأ بالتعرّف على ذاتك عندما كنتَ في دور الإنكار، وذلك خلال عملك على هذه التمارين الواردة أعلاه. سيسمح لك هذا الوعي أن تصبح أكثر صراحةً، كما سيسمح لك بتحديد مشاعرك بصورةٍ أفضل، وصولاً إلى تحديد احتياجاتك،

بالإضـــافة إلى إعطائـــك فرصةً أكبر لتعتني بذاتك. إن إلغاء عامل الإنكار سوف يسمح لك برؤية الأشياء كما هي، الأمر الذي من شأنه تخفيف حدة المشاكل التي بقيت عالقة لمدة طويلة، وسيسمح لك أيضاً أن تبدأ بالعيش ضمن حيّز *هنا والآن*.

المشاعر

تـــزيد احتمالات اكتسابنا القدرة على التخفيف من مشاعرنا السلبية عندما نبدأ بالتحدّث عنها. يُذكر أن هذه المشاعر تتزايد عندما لا نتحدّث عنها. سبق لنا منذ سنوات طويلة، أي عندما كنا صغاراً، أن بدأنا بطيّ مشاعرنا في حزمةٍ أكثر ما تـــشبه كرة الثلج التي تتدحرج إلى أسفل تلة. تستمرّ هذه العملية حتى تصبح هذه المشاعر مثل كرة ثلج عملاقة. تصل كرة الثلج العملاقة هذه إلى أسفل التلة، عندما نكـــبر، لكن المشاعر تظل مختزنة، وهي تتألّف من مشاعر مؤلمة فوق مشاعر مؤلمة أخـــرى. يتعـــيّن ألاّ يأخذنا العجب إذا شعرنا بالرعب، وعندما نتواجه أخيراً مع مشاعرنا فلن يكون من المستغرب أن نجد أنفسنا مغمورين بها.

تـــتداخل خيـــبات أملـــنا، وخسائرنا، وغضبنا، ومخاوفنا التي نعاني منها في حاضـــرنا، مـــع خيـــبات أملنا، وخسائرنا، وغضبنا، ومخاوفنا التي عانينا منها في الماضـــي، بـــشكلٍ يجعل من الصعب علينا الفصل ما بين القضايا القديمة والقضايا الجديـــدة. إن امتلاكنا لشعور معيّن لا يجبرنا على التصرف بموجبه طيلة حياتنا. إن مـــا يشعر به الإنسان وما يفعله هما أمران منفصلان. تزداد في المراحل الأولى من عملية الشفاء أهمية وعي المشاعر وتحديدها. اسمح لمشاعرك أن تكون صديقتك بدل أن تكـــون شـــيئاً تنكره، أو تقلّل من أهميته. لم توجد المشاعر كي تحكمك، بل وُجـــدت لـــتكون بمـــثابة إشارات وعلامات توحي إليك بأشياء معينة. إن تقبّل المشاعر، الممتزج بالقدرة على التعبير عنها، من شأنه تخفيف عامل الخوف وتكوين ثقة داخلية أكبر. تبدو المشاعر غير مناسبة فقط عندما لا تكون مفهومة.

ما هي الرسائل التي تتداخل مع استعدادك لإظهار مشاعر محددة؟

من أين حصلت على هذه المشاعر؟

ما هو الثمن الذي تدفعه للإبقاء على هذه الرسائل؟

إذا افــتقدت التجربة الكافية لامتلاك مشاعرك، يصبح من المهم بالنسبة إليك أن تعــرف فائــدة القدرة على تحديد هذه المشاعر، والتعبير عنها. نورد في ما يلي بعض هذه الفوائد:

- عــندما أتمكّــن من معرفة مشاعري، وأصبح أكثر صدقاً مع نفسي، سيصبح بإمكاني أن أصبح أكثر صدقاً مع الآخرين.
- عــندما أتمكّن من فهم مشاعري، سأصبح في موقع أفضل يمكّنني من الاقتراب من الآخرين.
- عندما أعرف حقيقة مشاعري، أستطيع عندها أن أطلب الأشياء التي أحتاجها.
- عندما أمتلك قدرة الاحساس بمشاعري فسوف أشعر أكثر بالحياة.

حــدّد ســببين آخــرين يزيدان من قيمة القدرة على تحديد المشاعر والتعبير عنها.

ضع دائرة حول المشاعر التي تستطيع تحديدها من بين تلك الواردة في القائمة أدناه.

الحب	العار
الخوف	السعادة
القلق	الذنب
الحزن	التشوّش
الإحباط	خيبة الأمل
الغضب	الوحدة
الأذى	الإحراج
الغيرة	الكراهية

ضع قائمة مكتوبة عن مصدر وزمان امتلاكك لهذه المشاعر. إذا كان تحديد المشاعر صعباً عليك، فيمكنك أن تطبع نسخاً من هذه الصفحة، ثم تعمد بعد ذلك إلى الاعتــراف لنفسك بطبيعة المشاعر التي تحس بها. يجب أن تفعل ذلك يومياً، أو أسبوعياً. حاوِل أن تشارك شخصاً آخر بهذه المشاعر. تذكّر أنك كلما كنتَ أكثر

تحديداً بشأن مشاعرك، كلما زادت قدرتك على تفهّمها وتقبّلها، وكلما أصبحت أكثـــر اســـتعداداً لأن تقـــوم بشيء بنّاء حيالها. يسعى الناس إلى امتلاك المشاعر الإيجابـــية، لكننا نستطيع النظر إلى المشاعر السلبية باعتبارها إشارات، أو علامات، لأنها تستطيع إعطاءنا معلومات بشأن الأمور التي نحتاجها فعلاً.

"عندما أشعر بالحزن فمن المحتمل أن يعني ذلك أنني بحاجة لمساندة من الآخرين".

"عـــندما أغـــضب فمـــن المحتمل أن يكون ذلك مؤشراً على أنني بحاجة إلى توضيح موقفي".

"يتعّين عليّ أن أدع شخصاً آخر يعلم بأمري عندما أشعر بالخوف".

يـــسهل علينـــا أن نتقـــبل المشاعر المؤلمة وأن نستخدمها بصورة بناءة إذا ما اعتبرناها بمثابة إشارات. وإذا ما استطاع المرء تحديد مشاعره فسيصبح أقل عرضةً لأن تكتسحه بالعواطف، ويقلّل من فرص وصوله إلى حالة الاكتئاب، والتشوش، أو الغيظ.

ستتمكّن بعد إنجازك للتمرين التالي من اكتساب فهمٍ عميق للأنماط العائلية. يتضمّن المقياس التالي الأعداد من واحد إلى خمسة. يدلّ الرقم واحد على مرات أقل من التعبير، بينما يدلّ الرقم خمسة على أكثر عدد من المرات. وعليك الآن أن تقيّم المرات التي أقدم فيها والداك على التعبير عن مشاعرهما.

المشاعر	الوالدة	الوالد	المشاعر	الوالدة	الوالد
الحب	54321	54321	العار	54321	54321
الخوف	54321	54321	السعادة	54321	54321
القلق	54321	54321	الذنب	54321	54321
الحزن	54321	54321	التشوش	54321	54321
افتقاد الشجاعة	54321	54321	خيبة الأمل	54321	54321
الغضب	54321	54321	الوحدة	54321	54321
الأذى	54321	54321	الإحراج	54321	54321
الغيرة	54321	54321	الكراهية	54321	54321

تستطيع أيضاً أن تسأل نفسك أيّ من المشاعر رغبتَ أن يعبّر والداك عنها أكثر، وتلك التي أردت تعبيراً أقل عنها.

هل استطعت، بعد وصولك إلى فترة البلوغ، أن تلاحظ أية أنماط تتكرّر أكثر بالنسبة إليك؟

البكاء

يُحتمل أن تكون قد تعلّمت ألاّ تبكي في طفولتك، أو أن تبكي بصمت. تحدّث جيري الذي يبلغ السادسة والثلاثين من العمر، عن قضية البكاء قائلاً إنه لم يبكِ أبداً عندما كان طفلاً. يتذكّر جيري أنه بكى مرةً واحدة فقط عندما كان صغيراً، وكان ذلك عندما مات الحيوان الأليف الذي يمتلكه. وصل إلى فترتَي المراهقة والبلوغ قوياً ومتجاوزاً صدمات طفولته. أبلغ جيري المعالج الذي يتابعه بشأن عجزه التام عن ذرف الدموع مهما كانت المآسي التي يصاب بها، والتي اشتملت على دخوله المستشفى تسع مرات بسبب الإدمان على شرب الخمور. يُعتبر الاستسلام (أو التنازل) عاملاً ضرورياً لحدوث عملية شفاء المريض. تشمل هذه العملية تفكيك نظام إنكار الشخص لواقعه في الحياة من النواحي الذهنية، والعاطفية، والجسدية، والروحية. بدأت عملية الاستسلام (أو القبول بالواقع الجديد) لدى جيري عندما بدأت الدموع بالانهمار من عينيه، حدث ذلك عند انضمامه إلى برنامج علاجه العاشر. احتاج جيري إلى البكاء، وإلى الكف عن اعتبار نفسه *قوياً*، و*وحيداً*، واحتاج للفكاك من مصيدة الإنكار التي تمنعه من التحدّث، ومن امتلاك مشاعر خاصة به، ومن عدم الثقة بالآخرين. مثّلت الدموع الاختراق الذي حصل في حالته. إذا كنتَ طفلاً بالغاً ينطبق عليك نمط عدم البكاء، أو البكاء لوحدك بصمت، فيتعيّن عليك أن تفهم ضرورة كسر هذا النمط، وذلك قبل أن تتمكّن من التأثير على عملية الشفاء الخاصة بك. إن الاستسلام هو الخطوة الأولى في عملية الشفاء.

نلاحظ أن الكثير من الأطفال البالغين يتبعون النمط السابق الذي ذكرناه أعلاه، إلا أن بعض هؤلاء يجدون أنفسهم وقد انخرطوا بالبكاء، ومع ذلك فلا

يفهمــون سبباً لانهمار دموعهم. يجد بعض هؤلاء أنفسهم وهم يبكون في أوقات غــير ملائمة، بينما يجد آخرون أنهم يبكون في الأوقات الملائمة لهم مع توفر الكثير مــن الدموع. تقول شيريل، وهي التي تبلغ الخامسة والثلاثين من عمرها: "تعبت كــثيراً مــن الــبكاء. لم أبــكِ أبداً عندما كنت طفلة، أما اليوم فأنا أبكي لأتفه الأسباب. أبكي إذا شعرت بالخوف، وأبكي إذا شعرت بأنني مرفوضة، وأبكي إذا سمعــت أخــباراً محزنة في نشرات الأخبار، وأبكي أيضاً عندما أقرأ أخباراً لطيفة ودافئة في الصحف. يبدو أنني لا أستطيع التحكم بهذا الوضع. إنني أجد هذا الواقع محرجاً، لكنه يخيفني فعلاً قبل كل شيء".

يتعــيّن عليــنا القــيام بالخطوات الضرورية التالية نظراً لأهميتها: 1) اعترف بالحاجة إلى البكاء، 2) أعطِ نفسك الإذن بالبكاء، 3) دع شخصاً آخر يعرف بما يجري، و4) أعطِ الشخص الآخر فرصة مساندتك.

يتعــيّن عليك أن تعيد تقييم المفاهيم التي تلقّيتها سابقاً بشأن البكاء مثل: "لن يجديك البكاء نفعاً؟"، و"الفتيان لا يبكون"، و"لا يلجأ إلى البكاء سوى المخنثين"، و"سأصفعك بشدة أكبر إذا ما بكيت". يتعيّن على هذه الرسائل الجديدة أن تكون علــى الــشكل الــتالي: "لا بأس إذا ما بكيت"، "من المهم جداً أن أسمح لنفسي بالبكاء"، "إنه تحرّر صحي"، "لربما سيتحسّن مزاجي".

عندما كنتَ طفلاً ما الذي كنت تفعله عندما تباغتك الدموع؟

- هل لجأتَ إلى البكاء؟
- هل عرف الآخرون الأوقات التي كنتَ تبكي فيها؟
- هل كنت تسمح للآخرين بتهدئتك عندما تبكي؟
- ماذا كنت تفعل لمنع نفسك من البكاء؟

وجّه الآن السؤال التالي إلى ذاتك:

- متى تبكي؟
- هل تبكي أساساً؟
- هل تبكي عندما تكون لوحدك فقط؟

- هل تبكي بشدّة، أم تبكي ببطء، وبصمت؟
- هل تبكي بسبب قيام الناس بجرح مشاعرك؟
- هل تبكي من دون وجود سبب ظاهر؟
- هل يعرف الآخرون الأوقات التي تبكي فيها؟
- هل يراك الآخرون حينما تبكي؟
- هل يسمعك الآخرون حينما تبكي؟
- هل تسمح للآخرين بمواساتك حينما تبكي؟
- هل تسمح للآخرين باحتضانك؟
- هل تسمح لهم فقط بالجلوس بقربك؟
- ماذا تفعل كي تمنع نفسك من البكاء؟
- هل تقول لنفسك إنك غبي لأنك سمحتَ لشخصٍ آخر بأذية مشاعرك؟
- هل تغضب من نفسك لأنك تبكي؟
- بماذا يختلف النمط الذي تتّبعه في سنوات بلوغك عن النمط الذي اتّبعته عندما كنتَ طفلاً؟

اقرأ الأسئلة الواردة أعلاه مجدداً، اقرأها ببطء ثم تشارك بما تعرفه عن نفسك مع شخص آخر. تستطيع اختيار شخص تشعر معه بالأمان، مثل معالج اختصاصي، أو عضو في جمعية *الكحوليون المجهولون*، أو أي شخص آخر تشعر أنه يرعاك، أو صديق، أو أي شخص تشعر أن باستطاعتك إطلاعه على دخيلة نفسك. تذكّر أن الآخرين قد يحملون مفاهيم قديمة بدورهم حول الشعور بالعار نتيجة البكاء، لذلك تراهم يرحبون بفرصة التحدّث حول قضية ما، لا يخصّص الكثير من الناس وقتهم لتفحصها.

يتعيّن عليك أيضاً أن تفكّر بالأساس الكامن وراء خوفك من البكاء. ينظر الشخص الذي يُفرط بالتحكم بمشاعره، إلى الخوف من البكاء على أنه خوف من التفكك. إنه الخوف من فقدان التحكم، وهو الخوف الذي يبدأ مع بداية البكاء، والذي يحمل إمكانية تحوّله إلى سلوك هستيري، قد يصل إلى مرحلة لا تستطيع معها إيقافه. يُذكر أنه كلما كان الخوف أكبر، كلما ازدادت حاجتك إلى تلقي مساعدة

الآخـــرين. يتعيّن عليك أولاً أن تعترف بحاجتك إلى الوصول إلى حالة دفاعية وسليمة في الـــوقت نفـــسه. يـــبدو البكاء مخيفاً جداً في بعض الأحيان، لكن هذا لا يعني أنه يتوجّب عليك أن تخشى من الوقوع ضحيةً للهستيريا، فلا بأس في البكاء لمدة خمس، أو حـــتى عشر دقائق. صادفت أثناء عملي كمعالجة مئات الناس يبكون، و لم يكن من حاجـــة تستدعي إيقافهم عن البكاء! تذكّر أنه قد تجمّع لديك مقدار كبيرٌ من المشاعر المختزنة، وأن دموعك ترتبط عادة بالشعور بالأسى، والتشوّش، والوحدة، والضياع.

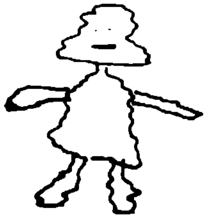
الخوف

يُحـــتمل أن تعـــاني من إحساسٍ غامر بالخوف. يتميّز هذا الخوف بالغموض وبـــصعوبة تحديده أحياناً. تتّصف هذه الأوقات المثيرة للخوف بأنها متقطعة، وتأتي على شكل فترات مرعبة تتناقض مع فترات أخرى تخلو تماماً من الخوف. ويُحتمل أن تجد نفسك أحياناً في حالة دائمة من الخوف الغامض.

يخشى الكثير من الناس التعبير عن احتياجاتهم، أي أنهم يخافون من التعبير عن حاجتهم خوفاً من فقدانهم للحب. وتقول داون: "كبرت كثيراً لكني أشعر بخوفٍ كـــبير في أعماقي عندما أعبّر لزوجي عن رغباتي واحتياجاتي. أجد أن من الصعب جداً عليّ أن أكون عفوية ومنفتحة. أخشى أن يتوقّف عن حبه لي".

يُحـــتمل أن تستمرّ بالمعاناة من ظاهرة الخوف من المواجهة أثناء تحوّلك من فترة الطفولة إلى فترة البلوغ. ينظر الكثيرون إلى المواجهة باعتبارها نوعاً بسيطاً من عدم الاتفاق، أو التشكيك. يبقى الخوف مع ذلك عند هؤلاء عميقاً، ومرتكزاً على ما اعتبروه في السابق مواجهة حقيقية. يُحتمل أن تأتي هذه المخاوف نتيجة سنوات مـــن القهـــر الأبوي، وهو القهر الذي يتسبّب دائماً بالشعور بالذنب أو الإذلال. تستمرّ هذه المشاعر بسبب عدم وجود حالة عدم اتفاق بنّاءة، أو سليمة بين أفراد العائلـــة. أنـــتجت حـــالات عـــدم الاتفاق التي عبّر عنها أفراد العائلة، الصراخ والنقاشات بصوتٍ عالٍ لأن المدمن لا يستطيع أن يتحمّل أي شخص لا يتّفق معه بالرأي. ينظر المرءُ في هذه الحالة إلى عدم الاتفاق باعتباره خيانة، بالإضافة إلى أنه يؤدّي إلى تصرفات تستصغر الطفل وتدينه.

أشعر بالغثيان في أعماقي
عندما أفكر أن والدي مستغرق بشرب الخمور



أشعر بالخوف من أمور كثيرة،
وأقلق أكثر عندما يبدو أن كل شيء على ما يرام.
أشعر أنني مقيّدة ولا أستطيع التعبير عن مشاعري.
أريد تفكيك كل العقد وأن أصبح حرة.

جانيس، 44 عاماً

يستمرّ الأطفال البالغون الذين عانوا كثيراً في سنوات نشأهم خوفاً كبيراً من المجهـــول، وبما أنه لم يسبق لهم أن عرفوا ما يجدر بهم توّقعه تالياً، فإنهم يستمرّون بمعانـــاتهم من الحيرة والخوف من المجهول. الخوف من المجهول يمكنه أن يُبقي المرء مـــشلولاً، ويجعلـــه مشدوداً بحباله، إضافةً إلى ذلك فهو يبقيه مشلولاً من الناحية العاطفـــية. ينتج عن هذا الوضع ميلاً إلى تجاهل مدارك المرء الخاصة، وعدم امتلاك الـــشجاعة للتدقيق بمدارك الآخرين. تتمثّل النتائج في هذه الحالة بالوحدة، وبتقدير مـــنخفضٍ للـــذات، وبالشعور بالاكتئاب والقلق. (إذا ما كنتَ تعتقد أن حياتك تأثّـــرت سـلبياً نتـــيجة حالة مزمنة من الخوف أو القلق، أو حالة مزمنة من عدم الـــشعور بالفـــرح، أو لربما نتيجة نوبات الرعب، فيتعيّن عليك في هذه الحالة أن تستشير طبيباً مختصاً على الفور).

يُطلب منك هنا الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي الأشياء التي كانت تخيفك عندما كنتَ طفلاً؟
- هل كنتَ تخاف من أن تُترك وحيداً؟
- هل كنت تخاف من أن تتعرّض للضرب؟

- هل كنت تخشى ألاّ يحبّك والدك ووالدتك؟
- ماذا كنت تفعل عندما كنت تخاف في فترة طفولتك؟
- هل كنت تتوجّه إلى غرفتك وتستغرق بالبكاء؟
- هل كنت تشعر بالغضب بدلاً من الاستغراق بالبكاء؟
- هل كنت تختبئ في خزانة الملابس؟
- هل كنت تطلب من شقيقك وشقيقتك أن يكونوا معك؟
- هل كان الآخرون يعرفون أنك خائف؟
- هل تعتقد أن والدتك كانت تعرف بهذا؟
- هل تعتقد بوجود احتمال بأن شقيقتك، أو أحد أجدادك كان يعرف بالأمر؟
- كيف كنت تعبّر عن هذا الخوف؟
- هل كنت تبلّل سريرك؟
- هل كنت تضع خوفك خلف قناع الغضب؟
- كيف يتشابه ذلك النمط مع ذلك الموجود في حياتك الآن بعدما كبرتَ؟
- هل ما زلتَ تلجأ إلى العزلة عندما تشعر بالخوف؟
- هل ما زلت تستبدل الخوف بالغضب؟
- هل تشارك مخاوفك مع شخص ما، أم أنك ما زلت تتظاهر بأنك لست خائفاً؟

تستطيع توجيه هذه الأسئلة إلى بالغ آخر، ويجب أن يكون شخصاً تثق به، ويمكنكما أن تتبادلا الإجابات.

لا ينحصر هدف عملية الشفاء في أن يشعر المرء أنه أقل خوفاً، أو حتى أن يصل إلى حالة تجميد هذا الخوف. يمكن للخوف أن يكون دافعاً رائعاً، وبإمكانه أن يكون دليلك إلى الأشياء التي قد تحتاجها.

الغضب

يكـــتظ جهازنا القضائي الجنائي بمدمنين على المواد المخدرة قاموا باعتداءات علـــى الآخـــرين وهـــم غاضبون. تدل الإحصاءات على أن السجون الاتحادية، وسجون الولايات، والسجون المحلية في الولايات المتحدة تستقبل كل يوم ما يقرب مـــن 1.7 ملـــيون رجـــل وامرأة. تدل دراسة أُجريت حديثاً على أن ما يزيد عن الـــثمانين بالمئة من هؤلاء قد تورّطوا بإدمانهم على المواد المخدرة. نستطيع أن ننظر إلى الأمـــر بطريقة أخرى عندما نقول إن واحداً من أصل 144 أميركياً بالغاً يقبع وراء قضبان السجون نتيجة ارتكابه لجريمة تحت تأثير المواد المخدرة.

يُعتبر الشعور بالغضب أمراً طبيعياً بالنسبة لكل شخص، لكن عندما ينشأ المرء في بـــيت يسوده الإدمان، فعادة ما يتمّ فيه كبت، أو تحويل، أو تشويش، مشاعر الغضب. يتمّ دائماً إنكار هذا الشعور، ومع ذلك نراه يتجسّد بطرق متعددة مثل، الـــسلوك الاكتـــئابي، الإفراط في تناول الطعام، الإفراط في النوم، الاسترضاء، وفي مـــشاكل الانفصام بالشخصية. يُحتمل جداً أن تكون قد عشتَ فترةً وأنت تعاني من الغضب أو الغيظ، أو في حالة غليان دائمة لمستوى خفيفٍ من الغضب، أو من تفادي الغضب. يُذكر أنه عندما يبلغ أحد الوالدين بتصرفه الحد الأقصى، عادة ما يكون الآخر على الجهة المعاكسة. يُعبّر عن الغضب في هذه الحالة عن طريق صمتٍ متوتر، أي عن طريق تبادل اللوم، أو عن طريق اللوم المتحيّز الذي يترافق مع تقبّل أحـــادي الجانـــب. إنـــنا نلجأ إلى تكرار هذا النمط في حاضرنا، وكذلك نكرّر الـــسلوكيات المتناقـــضة ذاها، وعادة ما نقوم باختيار شريكنا بشكل يتوازى مع نمطنا.

أدرك لي، وهـــو في الحادية والثلاثين من عمره، أن الغضب يتملّكه، لكنه لم يستطع إيجاد المخارج للتعبير عن ذلك الغضب. يقول لي: "شعرت برغبة في تخليص نفـــسي من المرارة والكراهية. أدرك الآن أنني حرمت نفسي الكثير من الأشياء في الماضـــي. لم أسمح لنفسي أن أقترب من أي شخص، رجالاً كانوا أم نساءً، لكني سمحـــت لأعماقـــي بالـــتآكل. نسيتُ أن أقول إن العالم كان يراني على ما يرام،

خصوصاً أن وضعي في العمل كان جيداً، لكنني لم أسمح لأي شخص بالاقتراب مني ما يكفي لتمكينه من رؤية هذه البشاعة".

تصف كايري العواقب التي ترتّبت على خشيتها من تحوّل أية مشكلة نحو العنف. تمضي كايري بالقول: "بعد مرور أربع سنوات على زواجي الذي تخلّلته مشاجرات قليلة، أيقظت زوجي ذات صباح وقلت له: "سأترك البيت على الفور"، ثم ابتسمت". أضافت أنهما لم يتناقشا بمسألة تفكيك زواجهما، أو بمسألة تغيير أي شيء في حياتهما، وقالت إنها لم تكن غاضبة، لكنها أرادت ترك زوجها هكذا وبكل بساطة. شرحت كايري الأمر بعد ذلك وقالت إنه لم يكن يُسمح لها بالمجادلة في أي شيء عندما كانت طفلة، وعندما كان زوجها يقوم برفع صوته كانت تعمد إلى النزول عند رغباته فوراً. أفسدت هذه المرأة زواجاً كان بإمكانها إنقاذه لو أنها ببساطة امتلكت القدرة على إظهار رأيها المخالف لرأي زوجها، ولو أنها امتلكت القدرة على التعبير عما تحتاجه أو تريده. اعتبرت كايري أن مواجهة غضب الآخرين، سواءً كان غضب زوجها أو غضبها هي، كانت مخاطرة كبيرة جداً بالنسبة إليها.

نستطيع أن نلاحظ أن بعض الأطفال البالغين يتجنّبون مشاعر الغضب، بينما نجد أن كثيرين غيرهم يشعرون بغضب مزمنٍ بشأن حياتهم، أو أنهم ببساطة يشعرون بمرارة تجاهها، لكنهم جميعاً بحاجة إلى مواجهة قضايا حياتهم وحلّها. يُعتبر الغضب عاطفةً إنسانية طبيعية، لكن ما تتعلّمه عن الغضب يكون مكتسباً، وبالإمكان تعديله ليتناسب أكثر مع احتياجاتك الخاصة. تذكّر أن المشاعر هي جزء طبيعي منك، لذلك عليك اعتبارها إشارات تهدف إلى مساعدتك على توجيه نفسك.

اطرح الآن الأسئلة التالية على نفسك:

- كيف كنت تتصرّف بغضبك عندما كنتَ صغيراً؟
- هل كنت تخفي غضبك وتتجاهله؟
- هل كنت تعزف على البيانو بطريقة أعنف؟
- هل كنتَ تضرب أشقاءك وشقيقاتك؟

- هل كنتَ تتوجّه إلى غرفتك لتبكي وحدك؟
- كيف كان بقية أفراد العائلة يتصرّفون بغضبهم؟
- هل كان والدك يلجأ إلى شرب المزيد من الخمور عندما يغضب؟
- هل كانت والدتك تلجأ إلى شرب المزيد من الخمور عندما تغضب؟
- هل كان شقيقك يكتفي بهز كتفيه ويخرج ليلعب مع أصدقائه؟
- هل اعتادت شقيقتك البكاء بصمت؟
- هل تخاف أن تصاب بنوبة غضب وغيظ؟
- هل تخاف أن تبدأ بالبكاء كي لا تصبح هستيرياً؟
- هل يتملّكك الخوف مما قد يحدث إذا اعترفت بغضبك الآن؟

تحـــدّث إلى الآخرين حول مشاعر الغضب التي يمتلكونها. اسألهم عن الأشياء الـــتي يغـــضبون لأجلها، واسألهم كيف يعبّرون عن غضبهم ثم قم بمقارنة الأنماط. ستجد حتماً أنك لست وحدك من يعاني من هذا الوضع.

ضـــع لائحة بكل الأشياء التي كانت تثير غضبك في طفولتك. سنورد في ما يلي بعض الأمثلة المساعدة:

شعرت بالغضب:

- عندما كان والدي يلجأ إلى ضرب والدتي عندما تكون مخمورة.
- لأن والدي أعطى كلبي هديةً لأحد أصدقائه.
- لأن والدتي فقدت وعيها في ليلة عيد الميلاد.
- لأن والـــدتي لم تنـــصت إلي عـــندما كـــنت أخبرها أن والدي هو في حالة سُكْر.

ضع الآن لائحة بالأشياء التي تثير غضبك بعد أن أصبحت في مرحلة البلوغ، وبالأشياء التي لا تُغضبك.

نورد مثالاً على ذلك فيما يلي:

- أغضب من والدي لأنه لا يصحو من سكره.
- أغضب من شقيقتي لأنها لا تذهب لتتفقّد والدتي.

- أغضب من زوجي لأنه لا يبدي استعداداً أكبر للإصغاء إليّ عندما أرغب بالتحدث عن والدي أو والدتي.
- أغضب حينما أعتقد أن الناس قد استغلوني.

إذا تجمّعت لديك مجموعة من أربعة، أو خمسة، أمثلة عن المواقف التي كانت تثير غضبك في فترة الطفولة، أو في فترة البلوغ، أرسم علامة X كبيرة فوق الكلمات "شعرت بالغضب"، و"أغضب"، وهي الكلمات الواردة في كل واحدة من هذه الجمل. تحوّل الآن إلى كتابة: "أنا الآن أغضب"، أو "غضبت"، أو "ما زلت أغضب"، ويعتمد ذلك إذا ما كنتَ ما تزال غاضباً.

إليك المثال التالي:

- ما زلت أغضب من والدي لأنه يضرب والدتي عندما تكون في حالة سُكْر.
- أنا الآن أغضب من والدي لأنه لا يصحو من سكره.
- ما زلت أغضب من والدي لأنه أعطى كلبي لأحد أصدقائه.
- غضبتُ من والدتي عندما فقدت وعيها في ليلة عيد الميلاد.
- أنا الآن أغضب عندما أعتقد أن الناس قد استغلوني.
- ما زلت غاضبةً من والدتي لأنها لم تستمع إلي عندما أبلغتها أن والدي كان في حالة سُكْر.
- أنا الآن غاضبة من زوجي، لأنه لا يُبدي استعداداً أكبر للإصغاء إلي عندما أرغب بالتحدث عن والدتي، أو والدي.

إذا كنتَ تعمل مع شخصٍ آخر على هذا التمرين فبإمكانك أن تخبره عن طبيعة مشاعرك. هل تجد صعوبة في الاعتراف بمشاعرك؟ سيجد بعض الأشخاص أنفسهم مرتاحين بمجرد الاعتراف بالألم الذي مرّوا به في الماضي، بينما لن يحبّ آخرون هذه المشاعر إطلاقاً. تذكّر أن الاعتراف بالغضب، وكذلك بالمشاعر الأخرى، هي جزء ضروري من عملية الشفاء. تذكّر أيضاً أنه كلما تشاركت بتجاربك أكثر مع نفسك ومع الآخرين، كلما أصبحت عملية الشفاء أكثر راحةً بالنسبة إليك. ستجني فائدة أخرى نتيجة لهذه المشاركة تتمثّل في تقارب أكبر ورابطةٍ أوثق مع أولئك الأصدقاء الذين اخترت أن تشاركهم بمشاعرك.

الذنب

دعـــنا نتـــصوّر شخصاً يتمسّك بمشاعر الذنب لمدة عشر سنوات، أو ثلاثين سنة، ولربما لمدة ستين سنة، خصوصاً إذا ما كانت مشاعر الذنب هذه تتعلّق بشيء لم يكـــن يملك ذلك الشخص أيّ تحكم فيه. إذا ما فُرض على الأطفال أن يشعروا بالـــذنب بـــشكل دائم، فهم سيستمرّون بالتأكيد بهذا الشعور، وحتماً سيلجأون عندما يكبرون إلى إضافة المزيد من مشاعر الذنب إلى أعماق ذواتهم.

التقيت جايك عندما كان في الرابعة والسبعين من عمره. جاء الرجل إليّ كي يسألني إذا ما كنت أستطيع المشاركة في مجموعة عمل لصالح وكالة مساعدة محلية. عرفّني بنفسه ثم أخبرني عن احتياجات الوكالة، واعترف لي بعد ذلك أنه لا يعرف طبيعة عملي، إلا أن بعض الناس أخبروه أنني أعمل مع "أولاد المدمنين على شرب الخمور".

أبلغت الرجل أن معلوماته صحيحة، ثم مضيت بشرح طبيعة عملي. تكلّمت لمـــدة ثلاث أو أربع دقائق فقط، لكنه قاطعني فجأة ليقول: "نعم... نعم... كان والـــدي مدمناً على شرب الخمور، لكنه توفّى". نقل الرجل نظرته من عينيّ وثبّتها علـــى الأرض. قـــال جايك: "نعم...، كنت في الثالثة عشر من عمري في ذلك الوقت". حوّل الرجل نظرته إلى السقف قبل أن يتابع: "كان في الحادية والثلاثين، أو في الثانـــية والـــثلاثين من عمره كما أعتقد. توفّي والدي نتيجة حادث، وكان مخموراً عندما وقع الحادث". مضى الرجل في حديثه ببطء شديد وقال: "أتعلمين؟ لم أفهم أبداً، لم أفهم أبداً. حاولت أن أكون صالحاً، لكني لم أعرف مع ذلك ماذا يريد هو. أعلم أنني فعلت أشياءً لا يحبها، لكني لم أكن طفلاً سيئاً".

حمـــل جايك مشاعر الذنب لمدة إحدى وستين سنة. لم يكن الرجل يعاني نتـــيجة شـــيخوخته، لكـــنه كان يشعر بذنب عميق. استمرّ الرجل في ظنه أنه مسؤول عن شرب والده للخمور، وبالتالي فقد حمّل نفسه مسؤولية موت هذا الـــوالد. حمل جايك ذنبه طيلة هذه السنوات لأنه لم يمتلك إدراكاً كافياً لتقدّم مراحل هذا المرض.

أخبرني جايمس ما يلي: "حملت مشاعر الذنب طيلة حياتي لأنني رفضت تحمّل مسؤولية تربية شقيقي وشقيقاتي. تركت والدتي عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري كي ألتحق بالجيش. تركتها، تماماً مثلما تركت والدي الذي أدمن شرب الخمور".

أمضت جولي، وهي في الخامسة والثلاثين من عمرها، سنة ونصف السنة، وهي تواجه مشكلتها المتعلقة بالذنب بكل جدية، وذلك عندما التحقت بجمعية *الكحوليين المجهولين*. قالت جولي: "لديّ الكثير من القضايا التي يتعيّن عليّ حلها مع والدتي مثل، انتقادها المستمر لي، والذنب الناتج عن عدم معرفتي سبب تعرّضي للانتقاد، وأخيراً مشاعر الذنب التي أحملها لأنني على قيد الحياة".

يتعيّن على الناس إعادة تقييم الأمور التي يعتبرون أنفسهم مسؤولين عنها. جاء في صلاة السكينة، وهي جوهر فلسفة جمعية *مدمنو الخمرة المجهولون والكحوليون المجهولون*، ما يلي:

امنحني إلهي السكينة
كي أتقبّل الأشياء التي لا أقوى على تغييرها،
امنحني كذلك الشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها،
وامنحني الحكمة كي أميّز بين هذين النوعين.

إذا تفهمتَ الأمور أكثر سيسهل عليك أن تتقبّل واقع عدم مسؤوليتك عن مسألة إدمان والديك، وعدم مسؤوليتك عن سلوكياتهم. يتعيّن عليك أن تدرك أنك في طفولتك لم يكن لديك سوى قدرات عاطفية، ونفسية، وجسدية تسمح لك بالتصرف على هذا النحو، أي التصرف كطفل. وما إن تتمكّن من قبول هذه الحقيقة حتى يسهل عليك أن تكفّ عن لوم نفسك، وسرعان ما ستتخلّص من مشاعر الذنب التي تُثقل كاهلك.

فكّر الآن بالذنب الذي ما زلت تحمله. هل قلتَ في يوم من الأيام: "لو أنني فقط..."؟ أقترح عليك، عزيزي القارئ، أن تخصّص بعض الوقت الآن لتتخلّص من مشاعر الذنب التي تُثقل كاهلك، وذلك عن طريق العمل على التمرين التالي.

عندما كنت طفلاً، لو أنني فقط...

عندما أصبحت مراهقاً، لو أنني فقط...

فكّر بجدية الآن بالمسألة على النحو التالي، هل أن طفلاً آخر في السادسة، أو في الثانـية عشرة، أو في الثامنة عشرة من عمره، وجد نفسه في الموقف ذاته، هل كان سيتصرّف بطريقة مختلفة؟ بكلمات أخرى، هل من المحتمل أن يستجيب شاب يبلغ الخامسة والعشرين، أو الخامسة والثلاثين من عمره - بصرف النظر عن عامل الإدمان وتفرعاته - بطريقة مختلفة؟ إن ميلك إلى تحمّل كل الذنوب هو نمط ينبغي أن يزول، لأنك أصبحت في مرحلة البلوغ.

اطرح الآن الأسئلة التالية على نفسك:

- كيف تعاملت مع شعوري بالذنب عندما كنت في مرحلة الطفولة؟
- هل كنتُ أعتذر على الدوام؟
- هـل كنتُ ذلك الطفل الكامل عندما كنت أعتقد أنني يجب أن أعوّض عما اعتقدت أنه خطأ من جانبي؟
- هل كنتُ طفلاً غاضباً؟

إن اكتـساب رؤية واقعية للمواقف التي تمتلك القوة الكافية للتأثير عليها هو أمر على جانب كبير من الأهمية. إننا نمتلك أحياناً رؤيةً مشوشة عن مجالات قوتنا، ونتيجة لذلك فإننا نعيش وسط الكثير من مشاعر الذنب الزائفة. إن الذنب الحقيقي هـو تأنـيب الضمير، أو الندم، الذي نشعر به إزاء شيء فعلناه، أو لم نفعله. أما الذنب الزائف فه تحمُّل مشاعر سلوكيات وأفعال شخص آخر.

مـن المهـم جداً العودة بالذاكرة إلى الماضي، كونك اعتدت تحميل نفسك المـسؤولية طيلة حياتك، من أجل إعادة رسم أحداث ذلك الماضي، وذلك بهدف الـبدء بالأشياء التي تقع تحت مسؤولياتك، وتلك التي لا تقع تحت هذه المسؤولية. ستـساعدنا هـذه العودة على تعزيز مهاراتنا في فهم النمط الذي سرنا عليه طيلة حياتنا، أي تحمّل الذنب الزائف، تمهيداً لإزالته.

ابـدأ الآن بإعادة كتابة أصل الجملة، ثم أكمِل الفراغات. اكتب كلمة لا في السطر الأول ثم أكمِل بقية الجملة:

---- لم أكن مسؤولاً عن -----------------------

عندما قام/أو قامت -----------------------------

لم يكن ذنبي عندما ------------------------------

لم يكن من واجبي أو مسؤوليتي أن -------------------

خـــصّص الآن بعض الوقت لكتابة أي شيء آخر تشعر بالذنب تجاهه، و لم يكن خطأك.

إذا تكرّر شعور الناس بالذنب فإنهم ينتهون باللجوء إلى البكاء، ويبدون عند ذلـــك وكـــأنهم حزينون أو خائبو الأمل، أو نراهم يلجأون إلى تحويل الذنب إلى الغـــضب. إن إخفاء مشاعر المرء عن طريق اتخاذ مظهر زائف هو أمر غير سليم. يكـــوّن الناس مظاهر زائفة للتعبير عن مشاعرهم بدافع من حاجتهم إلى الاستمرار بتجاوز صدماتهم.

ما هي الأشياء التي تشعر بالذنب تجاهها؟

- أشياء صغيرة تحدث في الحياة اليومية
- كل شيء في الحياة اليومية

كيف تتصرّف عندما تشعر بالذنب؟

- تشتري هدايا للشخص الذي تشعر بالذنب تجاهه
- تشعر بالاكتئاب
- تغضب
- توبّخ نفسك

نـــورد في مـــا يلي تمريناً بسيطاً لتطرح على نفسك بعض الأسئلة، وذلك في حالة شعورك بالذنب:

- ماذا فعلت للتأثير على الوضع؟

- ماذا أستطيع أن أفعل الآن لتغيير هذا الوضع؟
- هل أستطيع أن أتقبّل واقع أنني فعلت بإمكانياتي المتوافرة كل ما بوسعي فعله؟

يتعيّن أن تسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء، لكن عليك أن تتحمّل مسؤولية الأمــور التي هي على عاتقك بالفعل، لكن لا تتحمّل عبء الأمور التي ليست من مــسؤوليتك. أنصحك أيضاً أن تعمل على تحسين صورة ذاتك، وتحسين قدرتك على فهم مشاعرك ومخاوفك والتعبير عنها، بالإضافة إلى تعلّم طرق مواجهة مشاعر الذنب التي تشعر بها.

تــتعدّد إمكانـــيات وضع أقنعة على المشاعر. ويبرز من بين هذه الإمكانيات القلـــق، الاكتـــئاب، الإفراط بتناول الطعام، الأرق، الإغراق في النوم، ضغط الدم العـــالي، الإفراط في العمل، الشعور الدائم بالمرض، الشعور الدائم بالتعب، إظهار اللطـــف الـــزائد، وهـــناك المزيد الذي يمكننا إضافته إلى هذه اللائحة. توثّر هذه العواقب ليس على حياتك فقط، لكنها تتداخل أيضاً مع علاقاتك مع الآخرين، مع زوجـــتك (أو زوجك)، ومع من تحبّ، ومع أولادك وأصدقائك. لقد حان الوقت لتغـــيير هـــذا النمط، لكني أتمنّى عليك ألاّ تقوم بهذا التغيير انطلاقاً من فراغ. دع الآخرين يشاركونك في هذا التطور الجديد في حياتك.

الشفاء هو امتلاك القدرة على تحمّل المشاعر
من دون الحاجة إلى معالجتها.

بنات المدمنات

قبل بلوغي الثانية والثلاثين
لم أعتقد أن أيّ شخص آخر في العالم أمّه سكّيرة
حتى التقيت بلوري جواني وسوزان
عرفتهما على الفور من ابتساماتهما الشاردة
كانتا بارزتين في عملهما
وماهرتين في التظاهر مثلي أنا
كانتا على استعداد للقول إنهما آسفتان

إذا صدمهما أحد ما في شارع مزدحم
أدعوهما إلى مرافقتي بين حين وآخر
وهما تلبّيان دعوتي على الدوام
أولاد المدمنات يفعلون ذلك دوماً

إعادة تشكيل الأدوار

الطفل المسؤول

تُطلــق على الطفل المسؤول عبارة "ابن التاسعة الذي يتصرّف كما يتصرّف ابن الخامسة والثلاثين". يجد الطفل المسؤول نفسه منظماً جداً، وهو يعرف، إضافة إلى ذلــك، كـيف يضع الأهداف نصب عينيه. يتميّز الطفل المسؤول بمهارته في التخطيط، ويعرف كيف يجنّد الآخرين كي يتمّ المهام التي يريدها، ويسمح له هذا بأن يحتلّ مراكز قيادية. يتمتّع هذا الطفل عادةً بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبالقدرة على الإنجاز والتفوق. تأتي هذه الإنجازات عادةً نتيجة ضرورة الاستمرار في الحــياة أكثــر مما تأتي نتيجة الخيار، وهي تترافق عادةً مع ثمن يدفع مقابل هذا "النضج المبكر".

نــورد الآن المثال التالي: "لأنني كنت مضطراً إلى لعب دور *البالغ الصغير* في بــيتي، لم يتوفّر لي الوقت كي ألعب البايسبول، لأنني كنت مجبراً على تحضير طعام الغداء لشقيقاتي".

سأطلب منك الآن إكمال التمرين التالي:

لأنني كنت *البالغ الصغير* في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي -------

----

وذلك بسبب ------------------------------------

لأنني كنت *البالغ الصغير* في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي -------

----

وذلك بسبب ----------------------------------

لأنني كنت *البالغ الصغير* في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي -------
----

وذلك بسبب ----------------------------------

لأنني كنت *البالغ الصغير* في بيتي، لم يتوفّر لي الوقت الكافي لكي -------
----

وذلك بسبب ----------------------------------

يجد الشخص الذي يتمتّع بالقدرة على الإنجاز، أن قضية التحكم تخلق له المشاكل في حياته العملية. تترافق حاجة هذا الشخص القوية لأن يكون في مركز التحكم مع خوف شديد من فقدان هذا التحكم بالكامل، على الأخص بالنسبة لمشاعره. يقول سو: "إذا أنا سمحت لنفسي بأن أرمي طبقاً واحداً بسبب الإحباط الذي أشعر به، فلن يمنعني شيء من رمي ثلاثين طبقاً!"

لأننا عشنا معظم فترة حياتنا في حالة التطرف فإننا نجد أنفسنا وكأننا *نتحكم، أو لا نتحكم.* لم نتعوّد أبداً أن نكون ممسكين *ببعض التحكم.* نجد أن هذا الوضع الوسط غير ممكن لأنه يشبه ما تقوله امرأة عن نفسها: "أنا حامل قليلاً". تعوّدنا أن ننظر إلى التحكّم باعتباره تجربة *كل شيء، وإما لا شيء،* لذلك فإننا لا نرغب بالتخلي عنه. يرجع ذلك إلى أن هذا الوضع كان ضرورياً لحمايتنا ذات مرة. ويُعتبر التحكّم بالقوى الخارجية في البيئة التي نعيش فيها بمثابة آلية للاستمرار في الحياة، لذلك نستطيع اعتباره حمايةً محتملة للذات بالمعنى الجسدي. يُحتمل أن يكون التحكّم هو الذي سمح لك بتكوين معنى لحياتك. إن تحكّمك بسلوكياتك لم

يكن سوى محاولة لفرض النظام والاستقرار في الأوضاع العائلية غير المستقرة والتي لا يُمكن توقعها. يتحوّل التحكم هنا إلى حماية لنا ضد العار. يعطينا إحساسنا بالتحكم إحساساً بالقوة، ويحدث ذلك في فترات من حياتنا نكون مغمورين فيها بإحساسنا بالعجز، والضعف، والخوف. إن التخلي عن التحكّم في مرحلة البلوغ هو أمر صعب للغاية، يرجع ذلك إلى أننا اعتبرناه قيمة عظيمة حتى هذه النقطة من حياتنا.

اجلس في مقعد مريح واسترخِ. خذ نَفَساً عميقاً.
مدّد رجليك وذراعيك. أغمض عينيك بلطف، وعد بذاكرتك
إلى الوراء، إلى سنوات طفولتك الأولى.
تأمّل كيف فرضتَ تحكّمك خارجياً وداخلياً، أكمل
بعدها الجملة التالية:
لو أنني تخلّيت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيعني...
لو أنني تخلّيت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيعني...
لو أنني تخلّيت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيعني...
لو أنني تخلّيت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيعني...
لو أنني تخلّيت عن تحكّمي في أسرتي لكان ذلك سيعني...

إذا وجدتَ صعوبة في هذا التمرين أقترح عليك طريقةً أخرى للاستفادة منه، وذلك عن طريق وصف السلوك التحكّمي. (تذكّر أنك طوّرتَ السلوك التحكمي بهدف حمايتك، لذا لا تكن قاسياً في أحكامك).

إليك المثال التالي:
لو لم أهتمّ بوالدتي وأرعاها لكان ذلك سيعني...
- أو -
لو لم أتكفّل بالقيام بتسوّق المواد الغذائية لكان ذلك سيعني...
- أو -
لو لم أضبط مشاعري لكان ذلك سيعني...

يسمح لك تكرار هذه الجمَل بالوصول إلى مستوى أعمق من الصدق. اطرح الآن ســؤالاً على نفسك عمّا إذا كان التحكم يعني لك اليوم ما كان يعنيه لك في الماضي.

إذا أصــبحنا واعين للمعنى الضمني المخيف الذي تحمله قضية التحكّم، فعلينا عند ذلك ألاّ ننسى قضيةً توازيها في الأهمية، وتتمثل بالجوانب الإيجابية التي يحملها التخلي عن بعض التحكّم. إننا نجد في التخلي عن بعض التحكم شيئاً يعزّز قوتنا.

طلبــنا من بعض الذين يمرّون بحالة شفاء من الإدمان أن يسمّوا الأشياء التي كسبوها عندما تخلّوا عن التحكّم، فجاءت إجاباتهم كالتالي:

- السلام، الصفاء
- الاسترخاء
- القدرة على الإصغاء للآخرين
- القدرة على الإصغاء لأنفسنا
- الثقة بأنفسنا
- زوال الخوف
- العفوية
- الإبداع
- اللهو، اللعب
- الطاقة
- امتلاكنا لمشاعرنا الآنية
- الحميمية مع أنفسنا ومع غيرنا

تمثل هذه العوامل المكاسب، وتعد أيضاً بإتمام عملية الشفاء.

تستطيع الاحتفاظ بكبريائك في ما يتعلّق بقدرتك على تحقيق الإنجازات أثناء عملــية إعادة تشكيل نمط حياتك، لكن يتعيّن عليك أيضاً أن تطوّر إحساساً أكبر من العفوية، وقدرةً أكبر على التفاعل مع الآخرين بطريقة أقل صلابةً. ستتمكّن هنا مــن التخلّي عن بعض مجالات التحكم بعد أن تتعرّف على كيفية تحديد مشاعرك والتعبير عنها بطريقة تجدها أكثر ملاءمةً بالنسبة إليك.

المتكيّف

يجـــد الطفـــل المتكيّف أن من الأسهل بالنسبة إليه عدم التشكيك، والتفكير، والاســـتجابة لمـــا يحدث في حياته بأية طريقة من الطرق. لا يحاول المتكيّفون أن يغيّـــروا، أو يمنعوا، أو يخفّفوا من حدة أي وضع يواجههم. إنهم يكتفون بالتكيّف حسب ما يطلبه الآخرون منهم، يحدث هذا عادة عن طريق عزل أنفسهم عاطفياً، وجسدياً، واجتماعياً قدر ما يمكنهم ذلك.

يـــسهل على هؤلاء الاستمرار بالعيش مع التشوّش الذي يتكرّر في حياتهم، ومع الأذى الذي يترافق مع المنـــزل الذي يسوده الاضطراب، وهم يفعلون ذلك عن طريق التكيّف. يحمل هذا الوضع، مع ذلك، عواقب سلبية بالنسبة لهم عندما يكبرون.

نـــورد الآن المـــثال التالي: "بسبب التكيّف وعزل الذات الذي تعوّدت عليه وصلت إلى مواقف غريبة لأنني لم أكف عن التفكير".

سنطلب منك الآن أن تكمل التمرين التالي:

نتيجةً لتكيّفي وعزلتي، أصبحت ------------------------

وسبب ذلك هو ------------------------------

نتيجةً لتكيّفي وعزلتي، أصبحت ------------------------

وسبب ذلك هو ------------------------------

نتيجةً لتكيّفي وعزلتي، أصبحت ------------------------

وسبب ذلك هو ------------------------------------

نتيجةً لتكيّفي وعزلتي، أصبحت ------------------------------

وسبب ذلك هو ------------------------------------

نلاحظ أن الأطفال المتكيفين هم الذين يميلون إلى الانعزال أكثر من غيرهم، ولربما تكون عملية تصنيفهم أصعب من عملية تصنيف الأطفال المسؤولين، أو الأطفال الذين يميلون إلى استرضاء غيرهم (المسترضين)، أو الأطفال المعبّرين (الذين يعبّرون عن مشاعرهم بطرق غير مباشرة). يحتاج هؤلاء إلى إعادة النظر في ما يتعلّق بمشاعرهم تجاه أنفسهم. يتعوّد الأطفال المتكيّفون على التصرف من ضمن إطار يقول: "تصبح الحياة أسهل إذا لم تجتذب الانتباه إليك". يحتاج هؤلاء إلى إعطاء أنفسهم مفاهيم جديدة توحي لهم أهم أشخاص مهمّون جداً، وأهم يستحقون جذب الانتباه لأنفسهم لأهم يتمتّعون بميزات خاصة جداً. يُذكر أن المتكيفين يمتلكون مشاعر عدة لم تسنح لهم فرصة تفحّصها، ويمتلكون مشاعرَ لم تسنح لهم فرصة مشاركتها مع الآخرين.

يستمرّ المتكيّفون البالغون بالعيش عادةً بطريقة مرنة جداً، لكنهم بحاجة إلى أن يدركوا أن من الأفضل لهم أن يكونوا أقل مرونة في بعض الأحيان. المتكيّفون لا يمتلكون إحساساً بالاتجاه في حياهم نظراً إلى أهم لم يصدموا الآخرين إلا في حالات نادرة. إهم يفتقدون إلى رسم هدف أو غاية لحياهم، حتى إهم لا يعرفون الشعور بالاكتفاء. تشبه حالتهم هذه حالة الشخص الذي يجد نفسه في حركة تنقّل دائمة، أي حين يشعر المرء بإحساس الحركة، لكنه في أكثر الأحيان يكون ضمن حركة دائرية.

كشفت لي طفلة بالغة (بعد أن تزوجت) أن زوجها قرّر نقل سكنه خمس مرات، وأنه اصطحبها إلى خمس ولايات، أضافت أن ذلك حدث في السنوات الأربع الأولى من زواجهما. قالت لي أيضاً إنها لم تدرك حينها أن بإمكانها الاعتراض على أي خطة للانتقال، حتى إنه كان بإمكانها أن ترفض الانتقال. أضافت أنها كانت تتصرّف دائماً بحسب ما يرغب زوجها. أدركت المرأة الآن بعد أن تأمّلت بهذا الوضع أن عملية تكيّفها لم تكن ملائمة لزوجها، أو لعلاقتها به.

إذا كنتَ من فئة البالغين المتكيّفين فأنت بحاجة إلى تمارين يومية كي تتعرّف على مَواطن القوة التي تمتلكها في حياتك. سنورد في ما يلي تمريناً يتألّف من أربعة أقسام من شأنه مساعدتك في هذه المهمة.

الجزء الأول. دوّن في صبيحة كل يوم خمسة خيارات على الأقل تعتقد أنها كانت متاحةً أمامك في ذلك اليوم.

مثال ذلك:

1. يمكنني اختيار أن أتناول طعام الفطور أو لا أتناوله.
2. يمكنني أن أختار تزويد سيارتي بالوقود، أو عدم القيام بذلك.
3. يمكنني اختيار الشخص الذي سأجلس بقربه ساعة تناول الغداء.
4. يمكنني اختيار مشاهدة أي برنامج تلفزيوني يُعرض على الشاشة.
5. يمكنني اختيار الوقت الذي أخلد فيه إلى النوم.

يمكنك أن تلاحظ أن هذه الخيارات الخمس ليست بتلك الخيارات المهمة بالطبع، لكن من المستحسن أن نبدأ بمجالات حياتنا اليومية الصغيرة أولاً، وهي المجالات التي نستطيع تغييرها. يتعيّن القيام بهذا التمرين بشكل ثابت لمدة أسبوع واحد.

الجزء الثاني. تابع هذا التمرين لمدة أسبوعٍ آخر، ودوّن عشرة خيارات متاحة أمامك كل يوم. إن هدف هذا التمرين هو تدريبك على الاعتراف بسلطتك أمام الخيارات المتاحة. ستلاحظ أنه لن يمر اليوم الثالث، أو الرابع، حتى تبدأ بالشعور بتلك السلطة.

الجـــزء الثالث. فور انتهائك من الجزء الثاني يجب أن تتمرّن يومياً على تـــدوين ملاحظـــات للخيارات الموجودة أمامك والتي لم تكن تأخذها بالحسبان. يمكنك تدوين ثلاثة من هذه الخيارات في كل يوم. تابع هذا الجزء من التمرين لمدة أسبوعٍ واحد.

مثال ذلك:

1. لم أعتـــرض عندما أخطأ موظف الصندوق في المتجر بإعطائي 1.6 دولاراً أقل مما يحقّ لي.
2. سمحـــت لابني باستخدام سيارتي في الأمسية التي كنت أريد أنا أن أستخدمها.
3. لم أخـــبر أصدقائي أنني لا أحب الطعام الصيني، عندما اقترحوا أن نتناول الطعام في مطعم سوشي احتفالاً بعيد ميلادي.

ينحـــصر الهـــدف من الجزء الثالث في التعرّف على المواقف التي لم نتصرّف إزاءها بحسب سلطتنا.

الجـــزء الرابع. إذا انتهيت من كتابة النصوص المطلوبة لكل يوم، حضّر لائحـــة ثانية بالأشياء التي بمستطاعك أن تقوم بها بطريقة مختلفة إذا ما تكرّر الموقف ثانيةً. اذكُر بعض الاستجابات البديلة، حتى لو لم تتصرّف بطـــريقة مخـــتلفة. أمـــا إذا لم تخطر ببالك خيارات أخرى فبإمكانك الاستعانة بصديق، أو بمعالج، أو بشخص تكن له الاحترام، فلربما يكون قادراً على اقتراح خيار أو أكثر.

تابـــع التمـــرن علـــى الجزأين الثالث والرابع لمدة أسبوع آخر. كرّر هذين التمرينين كلما شعرت بحاجتك إليهما.

تـــستطيع أن تـــناقش هـــذه العملية مع شخصٍ آخر، وعندها يمكنكما أن تتشاركا بالمرح الناتج عن وجود خيارات كثيرة، ثم اسمح لنفسك أن تشعر ببعض الفخر نتيجة هذه المعرفة الجديدة.

إذا كـــنتَ من المتكيفين الذين يحاولون إجراء تغيير في حياتهم يتعيّن عليك أن تـــراقب بعض الدلائل المحددة. فإذا بدأتَ بالمعاناة من الضجر، والاكتئاب، أو من الاحـــساس بالعجـــز، فذلك يدلّ على أن الوقت قد حان كي تتعرّف مجدداً على السلطة والخيارات التي تمتلكها. تدرّب على التمرين السابق مجدداً.

المسترضي

ينـــشغل الطفـــل المسترضي، الذي تُطلق عليه تسمية *العامل الاجتماعي المنـــــزلي*، أو *الوكيل*، بالاهتمام بالاحتياجات العائلية لجميع أفراد العائلة (ما عدا احتياجاته هو). يحدث أحياناً أن تتولّى فتاة صغيرة هذا الدور بعد تفهمّها الإحـــراج الذي شعرت به أختها، وذلك عندما ظهرت الوالدة بحالة سكْر في مناســـبة مدرسية. نلاحظ أن هذه الفتاة مستعدة لبذل أقصى ما بوسعها لإزالة أثـــر الإحراج الذي تشعر به شقيقتها. يُحتمل أن يكون الطفل المسترضي فتىً يقـــدم المساعدة لأخيه، وذلك كي لا يشعر بالإحباط نتيجة عدم حضور والده لمباريات الكرة التي يشترك بها شقيقه. إننا نتحدّث هنا عن الطفل الذي يتدخّل، ويطمئن إخوته وأخواته، كي لا يشعروا بالخوف بعد مشاهدتهم لشجار علا فيه الصراخ. نشهد هنا شخصاً لطيفاً، وحساساً، ومصغياً، ومتعاطفاً، ويُظهر قدرة هائلة لمساعدة الآخرين على الشعور بالرضا. تتمثّل عملية البقاء بالنسبة للطفل المسترضي بإزالة المخاوف، والحزن، ومشاعر الذنب، من نفوس الآخرين. تعني عملـــية الـــبقاء أيضاً إعطاء الطفل المسترضي لكامل وقته، وطاقته، وتعاطفه، للآخرين.

إن الطفل الذي أمضى السنين الطوال وهو يهتمّ بالآخرين، يبدأ في فترة بلوغه بدفـــع ثمن مقابل *عدم التوازن في التركيز* الذي مارسه في الماضي. يُدرك مثل هذا الشخص أن أشياء كثيرة قد فاته تعلّمها.

نـــورد المـــثال الـــتالي: "لم أمتلك الوقت الكافي للتحدّث عن مشاكلي مع الآخرين، لأنني كنت مشغولاً جداً بالمساعدة في حل مشاكلهم، ويرجع ذلك إلى أنني كنت ألعب دور *العامل الاجتماعي المنـــزلي*.

أكمِل الآن ما يلي:

نتـــيجة قيامـــي بدور *العامل الاجتماعي المنـــزلي*، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام --

ويرجع ذلك للأسباب التالية -----------------------

نتـــيجة قيامـــي بدور *العامل الاجتماعي المنـــزلي*، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام --

ويرجع ذلك للأسباب التالية -----------------------

نتـــيجة قيامـــي بدور *العامل الاجتماعي المنـــزلي*، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام --

ويرجع ذلك للأسباب التالية -----------------------

نتـــيجة قيامـــي بدور *العامل الاجتماعي المنـــزلي*، لم يتوفّر لي الوقت الكافي للقيام --

ويرجع ذلك للأسباب التالية -----------------------

إن فهم كلمة *أناني* هو من الأمور المهمة بالنسبة للأطفال الذين أمضوا الكثير مـــن الـــوقت بالاهـــتمام باحتياجات غيرهم من الناس. عانى هؤلاء الأطفال من عجزهم عن الالتفات إلى ذواقم، أو التفكير باحتياجاقم. ينحصر دور المسترضي

على الدوام بالاهتمام بمشاعر ورغبات الشخص الآخر. ونلاحظ أن من الطبيعي أن يشعر المسترضي بالذنب، وهو يمضي في عملية شفائه بعد أن وصل إلى مرحلة البلوغ، لأنه بات يركّز الآن على ذاته.

"أشعر بذنب كبير عندما أقرّر أن أجري التغيير في حياتي، كما أجد صعوبةً كبيرةً بالتفريق ما بين إعطاء الأولوية لنفسي وبين كوني أنانياً".

يتعيّن عليك أن تتذكّر أنك تتعلّم الالتفات إلى ذاتك، وأن هذا ليس بالأمر السيئ. يجدر بك أيضاً أن تتفحّص المفاهيم القديمة التي اختزنتَها في أعماقك، والتي قد تكون بحاجة إلى التغيير.

نقترح عليك أن تكون المفاهيم الجديدة على الشكل التالي:

- لا يتوجّب عليّ الاهتمام بكل الناس المحيطين بي.
- أمتلك خياراتي في ما يتعلّق باستجاباتي للناس.
- إن احتياجاتي هي احتياجات مهمة.
- لدي مشاعري الخاصة بي، فأنا أشعر أحياناً بالخوف، وأحياناً أخرى أشعر بالغضب.
- لا بأس من إعطاء الأولوية لمصلحتي.
- بالإمكان حل بعض المعضلات من دون تدخّل شخصي مني.
- يستطيع الآخرون تقديم الدعم للذين يحتاجونه، وذلك عندما لا أرغب بالتدخل.
- الذنب ليس ذنبي إذا شعر الآخرون بالتعاسة.

إن ما ورد أعلاه يجب أن يشكل بداية لقائمة أطول من الرسائل الجديدة. أقترح بالنسبة للمسترضي البالغ أن يبدأ بإيجاد المفاهيم التي تناسب حالته ويضع قائمةً بها. أقترح عليه أيضاً أن يقرأ هذه المفاهيم بعد تدوينها، ويعيد قراءتها بصوتٍ عالٍ، يومياً لمدة شهر على الأقل.

ستشعر مؤقتاً ببعض الاحساس القديم بالذنب، لكن هذا الاحساس سيمتزج بلذة جديدة، وهي لذة الدهشة التي تترافق مع الاحساس بالحياة. يتعيّن علينا الإيمان

بالـــناس الـــذين يعرفون كيف يعطون القيمة لأنفسهم، ويبقون أصدقاء مخلصين لـــذواتهم في الـــوقت نفسه، لذلك يجب ألاّ تشعر بالحرج عندما تغدق بعض الثناء على ذاتك.

تقول مورين، وهي في الرابعة والخمسين من عمرها، إنها أمضت حياتها في محاولـــة أن تظل تلك *الفتاة الصغيرة اللطيفة* بالنسبة للجميع. سارت مورين في مـــسالك ضيقة، وكانت تخشى أن تفعل أي شيء لا يرضي غيرها من الناس. وهـــي تقـــول: "تعلّمـــت، لكن ببطء، أن من المهم جداً بالنسبة إليّ أن أهتمّ باحتياجاتي ومشاعري الخاصة، وتعلّمت كم من المهم أيضاً أن أسير بحسب هذه المـــشاعر والاحتياجات". هذا هو نوع الحرية التي يستطيع كل الأطفال البالغين أن يـــصلوا إليها. تعرف مورين أن هذه العملية بطيئة، وأن ليس من السهل أن يتخلّـــى المـــرء عن مخاوفه ليجرّب سلوكيات جديدة. لكن بلى، إن هذا الأمر ممكن!

سأطلب منك الآن أن تدقّق بالطريقة التي تعطي فيها، هذا إذا كنت تعتقد أن دور المسترضي يناسبك. ابدأ بتدوين كل الأشياء الصغيرة التي تفعلها للناس، ورقّم كل شيء. إذا بلغت بنود القائمة ما بين الخمسين والمئة بند، اسأل نفسك إن كنتَ قد تعبت. نال منك التعب بالطبع. اطرح السؤال التالي علىً نفسك، من أين ستأتي بالطاقة لنفسك؟ إن الجواب البديهي هنا هو أنك لن تقدر على ذلك. اسأل نفسك أيـــضاً مـــا إذا كانت كل هذه التصرفات، التي تهدف إلى المصالحة والاسترضاء، ضرورية تماماً، وإذا كان بمقدورك أن تتراجع قليلاً. يتعيّن عليك أن تتحضّر للتلقي في الـــوقت الـــذي تحـــاول فيه أن تتراجع قليلاً عن البذل. يحتاج كل المصلحين الحقيقيين العمل باتجاه التلقي.

اسأل نفسك عن قدرتك على التلقي. إذا وجّه أحدهم عبارة ثناء إليك، فهل ســـتجيب علـــى ذلك بعبارة: "نعم، ولكن..."؟ وهل ستُقدم على تغيير الموضوع عـــندما يمدحك أحدهم؟ هل تشعر بالحرج، أو الإرباك عندما تتلقّى هدية؟ وهل تقـــدر علـــى الاستمتاع بلحظتك الراهنة؟ ربما ستحتاج إلى إعطاء نفسك رسائل جديدة في ما يتعلّق بالتلقي:

- أستحقّ أن أتلقى كلمة شكر.
- أستطيع الاستمتاع بكوني متلقياً للثناء.
- سأنتظر الوقت الكافي كي أسمع كلمة الثناء التي ستوجّه لي، وسأبتسم، وأستمتع بذلك.

ركّز انتباهك الشديد على التلقي لمدة أسبوعين على الأقل. انطلق الآن للتمرن على مفاهيمك الجديدة.

الطفل المعبّر

يتّسم بعض الأطفال الذين ينشأون في البيوت التي يسودها الاضطراب بالغضب في فترة طفولتهم. أحسّ هؤلاء الأطفال بالتشوش والخوف، لكنهم عبّروا عن تشوّشهم بطرق تستجلب الكثير من الاهتمام السلبي بهم. اعتاد هؤلاء الأطفال أيضاً على المتاعب التي تحدث لهم في البيت، والمدرسة، وحتى في الشوارع أحياناً. إنهم الأطفال الذين كانوا يصرخون: "هناك خطب ما هنا!" نلاحظ هنا أنهم الأولاد ذاتهم الذين لم يؤمنوا أن استمرارهم بالحياة يتأمّن لهم من خلال الأدوار الثلاثة الأخرى.

نورد الآن المثال التالي:"لم أستطع الانتباه لدروسي في المدرسة نتيجة لسلوكي المعبّر".

والآن أكمل التمرين التالي:

نتيجةً لسلوكي المعبّر، لم أمتلك الوقت من أجل

نتيجةً لسلوكي المعبّر، لم أمتلك الوقت من أجل

نتيجةً لسلوكي المعبّر، لم أمتلك الوقت من أجل

____

____

____

نتيجةً لسلوكي المعبّر، لم أمتلك الوقت من أجل

____

____

____

يسهل عليك كثيراً أن تجعل نفسك كبش فداء عندما تلعب هذا الدور. مع ذلك نجد أن الإبداع، والمرونة، والصدق، والمرح، هي نماذج قليلة من أصل نقاط قوة كثيرة يُظهرها الأشخاص الذين يتبنّون هذا الموقف في العادة. بادرِ الآن إلى تحضير قائمة بالمزايا التي تقدّرها في نفسك. تُعتبر هذه المزايا نقاط قوة إذا لم تزد عن حدّها.

أدوار الكبار

أنا الآن في مرحلة البلوغ وما زلت (ضع علامة في المربع المقابل للإجابات الصحيحة)

- ☐ مفرطاً بتحمّل المسؤولية
- ☐ مصلحاً
- ☐ متكيفاً
- ☐ معبراً بسلبية
- ☐ غير ذلك ______________________________

نتيجة لذلك عجزت عن تعلّم ______________________________

____

____

____

يهمني جداً أن أخصّص الوقت الكافي من أجل (حدّد إجابتك) __________

____

____

____

يتحدّث هذا الفصل عن أخذ مخاطر معينة، لكن الواقع هو أنك بمجرد قراءتك لهـذا الكتاب تكون قد بدأت بأخذ المخاطر. سأطلب منك الآن أن تدوّن خمس مخاطـرات أخذتَها في الماضي، وأنت تشعر بالارتياح لأنك أخذهما. يمكنك اختيار هـذه المخاطر من بيئة عملك، أو من داخل أسرتك، أو بوصفها جزءاً من علاقة حب. حدّد المخاطرة، وتحدّث عمّا كنت تخشى منه عندها؟ ماذا فعلتَ، أو قلتَ، أو فكّرت، كي تحمل نفسك على اختراق جدار الخوف، وأخذ تلك المخاطرة؟

يحـاول أشخاص كثيرون أن يحدثوا تغييرات يخشون أنها قد تذهب إلى حدّها الأقصى. نلاحظ هنا أنه مع أن التجربة الداخلية قد تبدو في حدّها الأقصى، إلا أن سلوك ذلك الشخص لا يكون هكذا عادة.

سيـستجيب الآخرون لشخصيتك الجديدة بطرق متعدّدة، وذلك ما إن تبدأ بتغـيير أنماط الدور الذي تلعبه، وعندما تصبح أكثر عفوية وأكثر استعداداً لمتابعة دورك (باعتبارك الشخص المسؤول)، وعندما تتّخذ قرارات أكثر وتظهر ثقة أكبر بالـنفس (المتكـيّف)، وعندما تعطي اهتماماً أكثر لذاتك (المسترضي)، وتعترف بإبـداعك (المعبّر). تذكّر أن الآخرين يمتلكون خياراهم المتعلقة بطريقة استجابتهم لـك. سيرحّب الكثيرون بالتغيير الذي تُظهره، وسيقومون بتكييف علاقتهم معك بحسب هذا التغيير. ويُحتمل أن يلجأ الذين يريدون استغلالك من أجل مصالحهم إلى محاولـة إجهـاض جهـودك. يتعيّن عليك أن تفهم احتمال امتلاكهم بعض المخـاوف حول هذا التغيير، أو مخاوف عن كيفية ارتباطك بهم. ستكتشف أنك سـتحبّ ذاتك الجديدة بغض النظر عن استجابات الآخرين، وذلك أثناء تطويرك القـدرة علـى إعطاء ذاتك جزءاً من كليّتك التي حُرمت منها لزمن طويل. تذكّر أنك تستحقّ هذه الهدية التي اخترهما لنفسك.

الفصل الثامن

الطفل داخل المنـــزل

لا يتمتّع الأطفال بمناعة تحميهم من تأثيرات الإدمان. إنهم يعيشون مع الإدمان، لذلك نجدهم بحاجة إلى تفهمه. يساعد فهم الإدمان على تحديد المشكلة ووضعها في إطارها الصحيح. يساعد تفهم الإدمان أيضاً على تقليص قلقهم عن طريق جعل الأشياء غير المتوقعة قابلة للتوقع. كما تسمح لهم هذه الخطوة بإبعاد أنفسهم عن المخاطر. إن معرفة الطفل أن العائلة تعيش حالة استجابة لمرض محدّد هو الإدمان، يسمح له بالتحرر أكثر من مشاعر الذنب لأن المرض هو شيء لا يستطيع الأطفال التسبّب به. يحصل الأطفال على حرية غربلة وتقييم المعلومات التي تصدر عن الوالد، عندما يدركون أن هذا الوالد واقع تحت تأثير الإدمان. والأهم من ذلك، يحصل الأطفال على اسم لتجربتهم، ويدركون أنهم ليسوا مسؤولين عمّا يحصل. يعطيهم هذا الموقف قدرة على التحدث عن تجاربهم.

يُذكر أن هذه الفئة من الأطفال هي التي تكبر من دون أن تتقاسم أفكارها الحميمة مع أفضل الأصدقاء. إنها طريقة موحشة جداً ومنعزلة للعيش. تستمرّ هذه الوحدة حتى فترة البلوغ لأنه لم يتوفّر لهؤلاء الأطفال أيّ شخص يتفهّم محنتهم، أو يكون مستعداً لتخصيص وقت كي يتحدّث إليهم. إذا استطعنا كسر قواعد العائلة المضطربة، سنستطيع عندها أن نقدم للأطفال إطاراً لتفهم الأشياء التي يمرّون بها.

يستطيع الأطفال من مختلف الأعمار أن يتفهّموا الإدمان إذا شرحت لهم المفاهيم بلغة يفهمونها. يتوجّب على البالغين أن يتحدّثوا بصراحة مع الأطفال، وأن يزوّدوهم بالمعلومات التي تعزّز عندهم الرسائل السليمة.

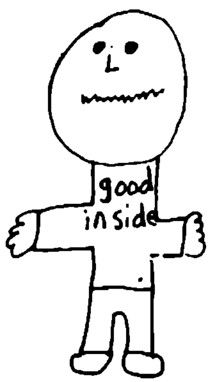
يغطّي هذا الفصل المفاهيم التي يتوجّب مناقشتها مع الأطفال.

الإدمان باعتباره مرضاً

يستحـــسن هنا طرح الأسئلة على الأطفال لمعرفة ما إذا كانوا يعرفون طبيعة الاعتماد على المواد الكيميائية، أو الإدمان، وما هي الصفات التي تميّز المدمن على شرب الخمور، أو المدمن. يُحتمل أن يكون الأطفال قد سمعوا بعض العبارات من صـــديق، أو أحـــد أفراد العائلة، أو حتى عن طريق وسائل الإعلام. تُستخدم هذه العـــبارات في أحـــيان كثيرة بشكل إدانة وبطريقة سلبية. ومن الضروري جداً أن يفهـــم هؤلاء الأطفال أن عضو العائلة المدمن ذاك هو مريض في الواقع، ويعاني من مـــرض ألا وهو الإدمان. إن الاعتماد على المواد الكيميائية ليس مرضاً تتسبّب به جـــرثومة، أو فيروس، مثلما هي الحال مع الأمراض الأخرى، لكنه يُعتبر مرضاً مع ذلك. لا يختار الناس أن يصبحوا مدمنين من تلقاء أنفسهم، ومن المعروف أن قوة الإرادة وحـــدها، مهما كانت قوية، لا تكفي للشفاء من الإدمان. إذا بدأ الأطفال بتفهّم أن الشخص المعتمد على المواد الكيميائية هو شخص لا يستطيع التوقّف عن شرب الخمور، أو استخدام المواد المخدرة، من دون مساعدة الآخرين، وأنه مدمن على هذه المواد جسدياً ونفسياً، يمكن البدء بمساعدتهم على النظر إلى والدهم، وإلى مسألة الإدمان، بصورة أكثر إيجابية. يتعيّن أن يفهم الأطفال أن الإدمان يظهر عند

ذلك الشخص ليس سيئاً في الواقع،

ذلك الشخص هو لطيف حقاً



– طوني، 12 عاماً

الأشــخاص الــذين لا يــستطيعون الــسيطرة على سلوكهم عندما يشربون، أو يستخدمون المواد المخدرة، والذين لا يستطيعون التحكم باستخدامهم لهذه المواد، والــذين يعانــون من المشاكل في حياتهم بسبب شربهم للخمور، أو استخدامهم للمخدرات.

إن مجرد إبلاغ الأطفال أنهم أكثر تعرّضاً لأن يصبحوا مدمنين على شرب الخمور، أو على المواد المخدرة الأخرى، أو على سلوكيات إدمانية، لن يحميهم مــن الوقــوع في فخ الإدمان. تبقى هذه المعلومات مهمة بالنسبة إليهم، لكن توقعــنا يخلو من الواقعية إذا افترضنا أن هذه المعلومات تكفي لوحدها كي لا يلجأوا إلى شرب الخمور، أو استخدام المواد المخدرة. نلاحظ، مع الأسف، أن هذه المعلومات ليست كافية بالضرورة لإدراك أن الإدمان على شرب الخمور، أو اســتخدام المــواد المخــدرة، هــو مشكلة قبل شروعهم بالإدمان. يتطلّب الأطفال، الذين نشأوا مع جو الإدمان، أكثر من مجرد المعلومات لوحدها. إنهم يحــتاجون إلى تدخّل نفسي، وعاطفي، ومادي، واجتماعي، كما يحتاجون إلى التفهّم والدعم.

فقدان الوعي

نــوبات الغياب عن الوعي هي فترات من فقدان الذاكرة. تتراوح مدة هذه النوبات ما بين دقائق قليلة وساعات عدة، أو أنها قد تطول عدة أيام بالنسبة لبعض الأشخاص. يلاحظ أن المدمن على شرب الكحول، والذي يبقى واعياً أثناء شربه الخمــور، سينــسى في أوقات لاحقة الأحداث التي مرّت معه في تلك الفترة من الزمن.

تخــيّل الآن أمــسية يوم جمعة عندما يتخلّف الوالد عن الحضور إلى المنــزل لتــناول العشاء، ويبقى غائباً حتى عندما خلد الجميع إلى النوم. يحضر الوالد أخيراً فيحدث الكثير من الضجيج، ويتجادل مع ابنته التي تبلغ الثالثة عشر من العمر. حتى يلتقــيها في ممــشى البيت أثناء توجهها إلى الحمام. يمضي الوالد بعد ذلك ليوقظ الــوالدة، لكن سرعان ما يتجادلان في غرفة نومهما بأصوات عالية. ويستمرّ هذ

الـــشجار لـــساعات طويلة. لا يتذكّر الوالد في اليوم التالي سوى أنه كان يشرب الخمـــور برفقة أصدقائه، وأنه توقّع حينها أن تغضب زوجته منه بسبب تأخره عن مـــوعد تناول طعام العشاء. تتوقّف ذاكرته في وقت مبكر من المساء. إنه لا يتذكّر الوقت المحدد الذي وصل فيه إلى البيت، كما أنه لا يتذكّر أنه تجادل مع أحد أفراد العائلـــة. يسارع الأبناء الصغار لإظهار بعض القلق بشأن والدهم، لكنهم يُظهرون تفهمهـــم في الـــصباح الـــتالي. يُلاحظ أيضاً أن ابنته التي هي في عمر الثالثة عشر تتـــصرّف معه بطريقة فظّة. يجهل الوالد سبب تصرفها الفظ معه، لكنه يخشى أن يستفـــسر مـــنها عن السبب. يبدأ الوالد هنا بمعاملتها بطريقة مسترضية، بدلاً من مجازفته بالاستفسار عن الأمر. تتصرّف الوالدة في هذه الأثناء كأن كل شيء على مـــا يـــرام، ولا يتحدّث أفراد الأسرة عن القضايا الحقيقية التي تواجههم، أي عن ســـلوك الـــوالد في الليلة الفائتة، وحالة التشوش الموجودة في المنـــزل، والخوف، والإحـــباط الـــذي يسوده. تتباعد المسافات، ويكثر سوء التفاهم بين أفراد العائلة المنقسمة على ذاتها.

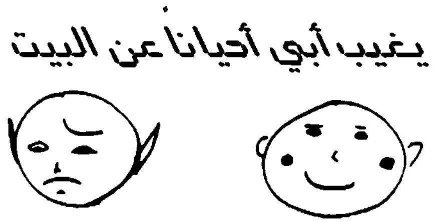
إذا فهم الأطفال معنى الغياب عن الوعي، وتفهّموا أن والدهم قد فقد ذاكرته مؤقـــتاً، فسيحصلون عندها على خيار التحقق من ذاكرته وتذكيره بما حصل فعلاً أثـــناء غـــيابه عـــن الوعي. يدرك الطفل أن من المحتمل أن لا يمضي والده بمتابعة الـــشجار، إذا لم يتذكّـــر الـــشجار الذي حدث في الليل. إن تفهم نوبات فقدان الذاكرة هو أسهل للأطفال من مواجهة حالة الوالد المرضيّة.

يشكّ بعض الأطفال أحياناً في أن والدهم لا يتذكّر فعلاً فترات زمنية محددة عـــندما يشرب الخمور، مثل الفترة التي حصلت فيها أحداث الليلة الفائتة. ويعاني أطفـــال آخـــرون مـــن الذين لا يمتلكون أية معلومات عن تجربة فقدان الذاكرة، إحـــساساً أكـــبر من التشوش، قد تصل إلى ما يشبه الجنون في ما يتعلّق بما يحصل داخل البيت. يتعيّن على الأطفال أن يحصلوا على معلومات وشرح لتقييم تجارهم، مـــا يـــسمح لهم بامتلاك فهم أفضل لعملية إنكار والدهم، وذلك بغض النظر عن إدراكهم أوقات حدوث هذه النوبات. يوفّر هذا التقييم مساراً، أو إذناً، للتحدث مع بعضهم بعضاً.

تغيّرات الشخصية

تتكـــرّر ظاهـــرة *الدكتور جيكل والسيد هايد* (القصة الشهيرة عن انفصام الشخـــصية) بـــين أفراد العائلة، لكن سبب هذه الظاهرة يعود بالتأكيد إلى شرب الخمـــور، أو استخدام المواد المخدرة، وليس إلى الجنون. يعتقد كثير من الناس أنه عندما تحدث تغيرات مهمة، فإن ذلك يكون نتيجة لمرضٍ عقلي. يحدث هذا الأمر لأن الكثير من المدمنين يُصنّفون ويُشخّصون باعتبارهم مصابين بانفصام الشخصية، أو بالذهان. تحدث هذه التغيّرات في الشخصية والتغيّرات المزاجية بسبب استخدام المدمـــنين للخمـــور وللمخدرات. يتعيّن على الأطفال إدراك أن باستطاعة الخمور والمخـــدرات التـــسبّب بتغيير كامل في شخصية من يتناولها، وأن ليس كل الذين يُظهرون مثل هذه السلوكيات، هم من المرضى عقلياً.

يُظهر الوالد غير المدمن أيضاً مثل هذا التغيّر في الشخصية. إن الانشغال بالمدمن والتذبذبات الحاصلة في المشاعر المترافقة مع هذا الانشغال، بإمكانه التسبب باستجابات غير عقلانية. يتعيّن على الوالد غير المدمن أن يُعلم الأطفال أنه يقوم بما في وسعه ليقلّل مـــن حـــدة تصرفات الوالد المدمن. يبقى أن نأمل أن تكون التصرفات المفاجئة وغير المتوقعة محصورةً بسلوك المدمن. إن الاعتراف بهذه المشاكل التي تحدث داخل المنـــزل هـــي أمـــر واقـــع، خصوصاً إذا ما ترافق هذا الاعتراف مع محاولات متجددة لتوفير الاستقرار، وتكون النتيجة في هذه الحالة تكوين الكثير من الاستقرار بالنسبة للأبناء.



كنت أشعر بسعادة
كبيرة عندما كنت أرى
والدي يعود للبيت في
الصباح التالي. أريده أن
يبقى. إنه والدي
الحقيقي. أحبه كثيراً.

اعتاد رجل غريب بشع
أن يأتي إلى منـــزلنا في
الأوقات التي كان
والدي يشرب فيها
الخمور. أنا لا أحبه لأنه
يخيفني.

– سارة، 14 عاماً

الحنث بالوعود

تُعتبر الوعود التي يُحنث بها واقعاً معتاداً بالنسبة لأطفال المدمنين. يُبلّغ هؤلاء الأطفال أنهم ذاهبون إلى مكان معيّن، أو أن والدهم سوف يحضر مناسبةً مدرسية، أو أنهم سيحصلون على شيء ما، لكنهم يكتشفون أن والدهم المدمن لا يفي بوعده. يحدث هذا الحنث عادةً من دون أن يترافق مع أي نوع من التبرير أو الاعتذار. إن إدراك الأطفال أن مشاعرهم، مثل الغضب أو الإحباط، لها قيمة بحد ذاتها هو أمر بالغ الأهمية. يُذكر أن الأطفال يحتاجون إلى من يعلّمهم أن الوعود يُحنث بها بسبب إدمان الوالدين، وليس بسبب انعدام الاهتمام أو الحب. يتحوّل الانشغال بشرب الخمور، أو استخدام المواد المخدرة، إلى الأولوية الأكثر أهمية بالنسبة للمدمن، في حين تتراجع أهمية الأمور الأخرى إلى مرتبة ثانوية.

الإنكار

نستطيع شرح الإنكار على أنه تلك العملية التي تحدث عندما يقدم شخص ما على تحجيم، أو تقليل، أو تبرير، أو حتى إنكار سلوكيات، أو أفكار، أو مشاعر معينة. تحدث عملية الإنكار عندما يتظاهر الناس أن الأمور تختلف عما هي عليه في الواقع. يلجأ الشخص المدمن عادة إلى الإنكار من أجل حماية إدمانه، وهو ينكر الكمية التي شربها، أو المواد التي استخدمها، ويُنكر مكانها، بالإضافة إلى إنكار مضارها.

يلجأ أفراد العائلة إلى الإنكار أيضاً. فالأزواج والأبناء ينكرون محاولين تبرئة المدمن، وذلك بهدف تسهيل الأمور عليهم، أو على باقي أفراد العائلة. إنهم يلجأون إلى تحجيم وتبرير مشاعرهم وأفكارهم بقولهم أشياء مثل: "لم يحصل أي ضرر"، وذلك في وقت يعلمون فيه أن ضرراً قد وقع بالفعل. ويقولون: "لم نكن غاضبين"، في وقت غضبوا فيه بالفعل، وأشياء مثل: "لم يكن يعرف ماذا يفعل" في وقت كان الآخر يعرف فيه تماماً ماذا يفعل.



(لكنها لا تخبّئها جيداً.)

– طفل عمره 11 سنة

التمكين

يتعيّن على الأطفال أن يعلموا أنه من غير المسموح لهم أن يختلقوا الأعذار، أو أن يلجـــأوا إلى الكـــذب، في محاولـــة منهم لتغطية سلوك المدمن. يلجأ الأزواج والأطفـــال إلى الكـــذب عادة من أجل تصحيح أخطاء الشخص المدمن، أو خلق أعذار في صالحه، أو حتى كفالته.

يلجـــأ أفـــراد العائلـــة إلى تمكين المدمن من الاستمرار في سلوكياته لأنهم يشعرون أن هذا من واجبهم، أو لأنهم لا يريدون المخاطرة بالوصول إلى نتائج غـــير ســـارة إذا ما أصيب المدمن بالاضطراب، أو لعلهم يريدون جعل الحياة المنـــزلية أسهل بالنسبة إليهم. أسباب لا حصر لها تقف وراء السلوك التمكيني. يتـــسبّب التمكين بعدم رؤية المدمن لعواقب سلوكيات شربه الخمور، أو إدمانه علـــى المـــواد الإدمانـــية، كما يتسبّب بعدم رغبته بمواجهتها. يسهّل السلوك التمكيني على المدمن، أو الذي يعتمد على المواد الكيميائية، الاستمرار بسلوكه الإدماني.

الارتداد

وضـــعت طفلـــة تبلغ التاسعة من عمرها، وهي ابنة والدة مدمنة على شرب الخمور، تعريفاً بليغاً للارتداد.

"يحـــدث الارتـــداد عندما تتوقّف عن شرب الخمور، ثم تبدأ بالشرب من جديـــد. يـــشبه الأمر إصابتك بالرشح بعد أن تظنّ أنك شفيت منه، تخرج وتتعرّض للمطر، لتكتشف أن الرشح عاودك من جديد".

– ميلودي

لا تُعتبر الارتدادات غير عادية من حيث احتمال حدوثها، لأنها تحدث بالفعل مـــع معظم الأمراض المتقدمة. إذا أخذنا مرضاً كالسرطان، مثلاً، سنلاحظ أنه تمرّ أوقـــات نظنّ فيها أننا سيطرنا عليه، لأنه لا يتقدّم ويتطوّر. تبدأ العملية بعد ذلك مجدداً، وعندها نقول إن المريض قد تعرّض لحالة ارتداد. نلاحظ أن بعض المصابين بمرض ذات الرئة يشفون، لكنهم كثيراً ما يمرضون ثانية.

يتعيّن مناقشة معنى الارتداد إذا حاول والد أن يشفى من إدمانه. يبادر الكثير مـــن الآبـــاء للسؤال: "لماذا نُقلق الأطفال بهذا الأمر؟" لكن الواقع هو أن الأطفال قلقـــون أصـــلاً. إن قلق الطفل مبرّر هنا، لكن هذا القلق يخفّ كثيراً إذا ما تمّت مناقشة هذه القضية معه.

يجـــد أفراد العائلة أنفسهم مضطرين إلى ممارسة نشاطاتهم اليومية من دون الانشغال باحتمال تعرّض المدمن للارتداد. يتعيّن على الأطفال أن يفهموا أنهم لا يتـــسبّبون بالارتداد، وذلك عند مناقشة هذه القضية. يتوجّب على الوالد ألاّ يلجأ لشرب الخمرة مجدداً، حتى وإن تسبّب ابنه، الذي يبلغ السادسة عشرة من العمـــر، بتحطيم سيارة العائلة. يتوجّب على هذا الوالد أن يتعلّم مواجهة مثل هذه المشاكل، أو المشاعر غير المريحة، من دون الاستعانة بمواده الإدمانية. يُذكر أن المدمن غير مسؤول عن إصابته بهذا الداء، لكنه يصبح مسؤولاً إذا ما قرّر أن يعـــود للـــشرب، أو لتعاطي الإدمانية، مجدداً. يبقى الكثير من الأمور التي يجب اتـــباعها من أجل منع حدوث الارتداد، ويستطيع باقي أفراد العائلة تفهّم هذا

الأمر على أكمل وجه إذا ما اشتركوا في برنامج الشفاء.

يمكننا تطبيق المفاهيم الأساسية على الاضطرابات الإدمانية الأخرى. يُذكر أن كافة أنواع الإدمان، سواء للمواد الإدمانية أو السلوكيات، تمتلك عوارض ومراحل واضحة، ويطبّق المدمن نظاماً إنكارياً ويُظهر تغيّرات في شخصيته. تتعلّم العائلة في هــذه الحالــة طــرقاً لتمكين هذا السلوك. يشيع الارتداد في عملية شفاء هؤلاء المدمــنين، ولا يمكننا تحميل الطفل المسؤولية في هذا، كذلك الأمر بالنسبة لعملية الشفاء.

والدي

استيقظت ذات صباح فعرفت أنه رحل
رحل، لكنه والدي
ولن يعود إلى المنــزل ثانية.
رحل والدي
وهو الذي أظهر لي حبه، وهو الوحيد الذي فهمني
حينما عجزتْ والدتي عن ذلك!
وهو الذي مشط شعري على الدوام،
وهو من كان ينتشلني
عندما كنت أسقط وأجرح ركبتيّ.
أوه والدي، والدي.
ما زلت أتذكّر كل الأشياء التي علّمني إياها... لكنه رحل.
كنت صغيرة جداً ولا أستطيع فهم هذه الأمور
قال إنه لا يستطيع الاستمرار بالعيش معنا.
بالكاد استطعت رؤيته بعد ذلك،
وهو الوالد الذي كان دائماً بجانبي
الوالد الذي أهتمّ بي على الدوام.
بدا عندها كأنه لا يمتلك وقتاً لتمضيته معي. لكن ذلك

كان منذ عشر سنين، وأظنّ
أنني أفهم الأمر الآن.
لكن يبقى سؤال واحد، وهو:
لماذا يا الله، لماذا حصل ذلك لي؟؟؟
لماذا رحل والدي، وتركني وحيدة؟
تقول أمي إنه مدمن على شرب الخمرة، أي أنه شخص
مريض ويحتاج للمساعدة...
لكنه لن يحصل على المساعدة إلا إذا أرادها.
يتعيّن عليه أن يعترف لنفسه أنه مريض ويحتاج للمساعدة.
إنه يعرف ذلك الآن، وأنا كذلك.
فات الأوان، وهو رحل بالفعل.
تزوّج مرة ثانية ولديه الآن أميرةٌ صغيرة
يحرص على تنظيفها وتمشيطها، كما يضع الشرائط في شعرها.
لكن هذا ليس إنصافاً يا الله!!!
إنه والدي وهو يحتاج للمساعدة!!!
لكني أشعر أنني عاجزة تماماً يا الله لأنه
يبدو لي أنه لا يمتلك وقتاً لي.
أحبّ والدي الذي بالكاد أراه.
أحبّه أكثر عندما أفكر كم
يحبّني... والدي

– رينيه، 16 عاماً

يشعر الأطفال الذين نشأوا مع الإدمان بالخسارة لأنهم لا يستطيعون الحصول على الرعاية التي يستحقونها بشكل ثابت. تُعتبر هذه خسارة طبيعية بسبب انشغال الشخص المدمن بالمواد الكيميائية التي اعتاد عليها لتلبية حاجته لشرب الخمور، أو لاستخدام المواد الإدمانية، كذلك بسبب انشغال شريك

المــدمن بــه. يدخل الأطفال عملية حزن عندما يعانون من الشعور بالخسارة، وهـي حالة مشابهة لعمليات الحزن التي يمرّ بها الآخرون عندما يفقدون شخصاً عزيزاً عليهم بسبب الموت، أو عندما يصبح ذلك الشخص العزيز عاجزاً بسبب مرض خطير.

إن أول حالة من حالات الحزن هي عدم التصديق، أو إنكار أن هذه الخسارة قـد وقعت بالفعل. يُحتمل أن يكون عدم التصديق هو طريقة تساعد الطبيعة فيها المرء الذي يمرّ في هذه المرحلة عن طريق قتل الألم، وهي بذلك تعطيه الوقت الكافي لاستيعاب الحقائق. نلاحظ، مع الأسف، أن عملية الحزن هذه تكون أبطأ كثيراً في حالـة الاعـتماد على المواد الكيميائية، وهي تحدث على امتداد فترة زمنية أطول بكثير، وبطريقة أجدى. يجد أفراد العائلة أنفسهم، نتيجة لهذا الواقع، في حالة عدم تصديق لفترة طويلة جداً.

تبدأ العائلة بمعاناة الرعب مع مرور الوقت واستمرار الإدمان، وتصبح الحقيقة أكثـر وضـوحاً. تعاني العائلة خوفاً من أن يكون أحد أفراد العائلة من المدمنين. يُذكـر أن العاطفة التالية التي تظهر في هذه الحالة هي مشاعر الغضب. "إذا كنتَ تحـبني، فكيف تكون على هذه الحال؟" يشعر أفراد العائلة عادة بالذنب. ويمضي كل فرد من أفراد العائلة بوضع المسؤولية على عاتقه، كلٌ على طريقته. يُظهر الابن اعـتقاداً يقول: "لعلّ أبي ما كان سيمضي بشرب الخمور بهذه الكثرة، أو بإظهار غـضبه على الدوام، لو لم أجادله". وستعتقد الزوجة: "لو كنت زوجة صالحة، لما كان زوجي سيصاب بهذا المرض (الإدمان)". وسيعتقد الزوج: "لربما لو تواجدتُ في البـيت لمدة أكبر..." يلجأ أفراد العائلة إلى المساومة عندما ينتزعون الوعود من شارب الخمور بهدف السيطرة على شرب الخمور أو وقفه كلياً. يحدث أحياناً أن تطـبق المـساومة ذاتياً: "إذا تصرّفت بطريقة معينة فلربما سيتصرّف والدي بطريقة مخـتلفة". يلجـأ الكثير من الأطفال إلى محاولة إحداث تغيير في سلوك المدمن عن طـريق الـصلاة: "رجاءً يا الله احفظ لي والدتي ووالدي ليظلاّ معاً، ولا تدعهما يتـشاجران كـثيراً. أعدك أنني سأكون ولداً صالحاً بالفعل". سيشعر أفراد العائلة باليأس والقنوط في نهاية الأمر.

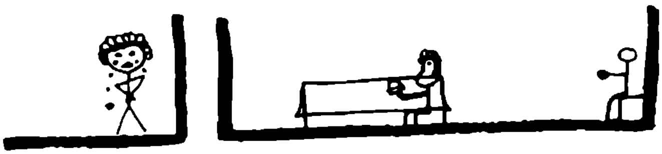
يتحمّل كل فرد من أفراد العائلة المشكلة لوحده. ويشعر هؤلاء أن كل هذه الأشـياء الفظيعة هي فريدة من نوعها في حياهم، وأنه ما من أحد غيرهم بإمكانه تفهّـم الألم الـذي يشعرون به. إهم يشعرون باليأس لأهم لا يجدون إجابات، أو مخارج، لمشاعر الذنب التي يحملوها. هذه العملية، وتلك المشاعر، هي مشتركة بين جميع الأشخاص الذين يتأثّرون بعملية الإدمان.

إن العائلات التي يحاول أفرادها الهرب من مشاعرهم يعانون لمدة أطول، حتى إنهـم أحياناً لا يشفون من أحزاهم التي سرعان ما تتحوّل إلى اكتئاب يستمرّ لمدة طويلة. تكتسب العائلات التي تواجه حالة الضياع، والمشاعر المترافقة معها، بالمقابل قوة أكبر وتكون قادرة على الاستمرار بالعيش والتمتع بحياة مرضية.

يـتمكّن الطفـل من تجاوز الأزمات العائلية ما دام يعرف الحقيقة، وما دام يُسمح له بالتشارك بسلسلة المشاعر التي يعاني منها الآخرون. إننا نعرف أن الجميع يعـاني في العائلات المدمنة، لكن كل فرد يعاني كثيراً لوحده. يعاني الأطفال عادة من الوحدة، والخوف، والغضب، ومن مجموعة كبيرة من المشاعر الأخرى التي ليس باسـتطاعتهم فهمهـا. إهم يفتقدون كذلك القدرة على التعبير عن عجزهم عن الفهم.

يتلقّـى الطفل أحياناً مساعدةً من أجل تفهّم قضية الإدمان، لكن التفهّم المعرفي لن يزيل من ذاكرته مجموعة المشاعر العميقة التي عاشها. يمتلك الأطفال القـدرة علـى الفهـم والشعور في الوقت نفسه، لكن يبقى من الضروري أن يـسارع أحـدهم إلى إفهامـه أن مشاعره هذه هي طبيعية تماماً. ويتعيّن على الأطفال أن يكونوا قادرين على القول: "كنت محرجاً جداً. أعرف أها مريضة، لكنها ما زالت تشعرني بالحرج، وهذا الأمر يؤذيني!" أو، "أنا حزين جداً بسبب الحالـة الـتي وصلت إليها والدتي، لكنني أشعر بالغضب أيضاً، ولا أستطيع أن أفهم لماذا لا تريد أن تطلب المساعدة!" إن كل هذه المشاعر مقبولة، ويتعيّن أن يعـرف الأطفـال أن الآخرين سيقدّرون مشاعرهم وسيصغون إليهم. يستطيع الـوالد غـير المـدمن أن يلعب هذا الدور المطمئن والضروري بالاشتراك مع أشخاص من خارج العائلة.

يتشاجر أبي مع أمي كل ليلة، بعدما يصل إلى البيت
قبل موعد الغداء.
يقول أبي إن على أمي أن لا تشرب كوباً آخرَ من خمرة الشيري.
وتقول أمي إنها شربت كوبين فقط!



أما أنا فأنتظر في الصالة وأبكي.
لا أريدهما أن يرياني

– ترايسي، 12 عاماً

البكاء

يعرّف البكاء على أنه إطلاق طبيعي لعنان العواطف. يحتاج الأطفال والأزواج على السواء إلى أن يبكوا. ويستصعب الكثير من الناس البكاء، لكن أفراد العائلات الـــتي يشيع فيها الإدمان يلجأون إلى واحد من أمرين: يتعلّمون طريقة عدم البكاء، أو يبكون لوحدهم، لكن بصمت.

يتعـــيّن إعطـــاء الطفل مفاهيم سليمة وصحية تتعلّق بالبكاء، وذلك قبل أن يـــتمكّن مـــن البكاء كي يشعر بالارتياح نتيجة لذلك. تشمل هذه المفاهيم أشياء مـــثل: "لا بأس بالبكاء"، و"سيساعدك البكاء على تحسين مزاجك". توجد أيضاً مفاهيم أخرى ينبغي نقضها مثل: "لا ينبغي على الصبيان أن يلجأوا للبكاء"، و"لا تكن ذلك الطفل الباكي". يحتاج الأطفال أيضاً إلى نماذج من أشخاص يستطيعون إظهار أن البكاء ليس علامةً على الضعف، وأنه ليس معيباً. إذا كان الوالد في حالة تماثـــل للـــشفاء مـــن الإدمان فيتعيّن عليه أن يُظهر التغيّر السليم الذي طرأ على مشاعره، وأن يتحدّث بصراحة عن هذا التغيّر الجديد الذي ظهر في سلوكه. يحتاج الأطفـــال إلى معرفة أن الكبار يبكون أيضاً إذا تعرّضوا للأذى، كما أنهم بحاجة إلى معرفة أنه عندما يُظهر أفراد العائلة دموعهم لبعضهم بعضاً، فإنهم يقتربون أكثر من

بعضهم بعضاً. يحتاج الأطفال، بالإضافة إلى حصولهم على الإذن بالبكاء، إلى المساندة لكي يتقاسموا مشاعرهم مع الآخرين. نستطيع توجيه أسئلة للأطفال عن الأشخاص الذين يقدرون على إخبارهم بالأوقات التي بكوا فيها، وكذلك عن الأشخاص الذين يستطيعون الوثوق فيهم بما يكفي كي يحدّثوهم عن هذه الأمور الشخصية، وكذلك عن أفراد العائلة الذين يستطيعون المساعدة لمواساقم في مثل هذه الأوقات. إن مناقشة كهذه ستكون قيّمة جداً.

عملتُ ذات مرة مع شوك، الذي يبلغ السادسة من عمره، ومع أخته ميلودي، التي تبلغ التاسعة من عمرها. تحدّث شوك بصراحة كبيرة عن عدم ثقته بوالدته، كما تحدّث عن عجزه بشأن إقناعها بالإقلاع عن عادة شربها للخمور. تحدّث أيضاً عن القلق الشديد الذي يشعر به، ولاحظت أنه بكى أحياناً أثناء حديثه معي. لقي شوك نظرات توبيخ من أخته التي طلبت منه أن يصمت، كما أنها لجأت إلى التكلم بصوت أعلى من صوت أخيها، ووصفته على أنه *طفل باك*. بدا أنها مستعدة لعمل أي شيء كي تمنع شوك من الكلام وإظهار مشاعره. لم تفصل أكثر من ثلاث سنوات ما بين الأخ وأخته، لكنهما كانا في مرحلتين مختلفتين من الإنكار. يتعيّن على الكبار أن يدركوا المراحل المختلفة للإنكار التي تسود بين الأطفال، وأن يعوا أيضاً كيف يتدخّل الأطفال لمنع بعضهم بعضاً من التعبير عن مشاعرهم، وعلى الكبار أيضاً دعم هذا التعبير.

يلاحظ أن بعض الأطفال يُظهرون استعداداً أكبر لإظهار دموعهم، بينما يُظهر غيرهم غضبهم بوضوح، ويبدو أطفال آخرون كأنهم مجرّدون من المشاعر. يحتاج كل طفل إلى التعبير عن كل مشاعره، وامتلاك مساراتٍ سليمة للتعبير عن هذه المشاعر.

الخوف

يُعتبر الخوف عاطفة طبيعية بالنسبة لجميع الأطفال، مع ذلك فإن ما يدعو إلى الأسف، هو أن تتحوّل هذه العاطفة إلى عاطفة سلبية بين أوساط العائلات المدمنة. يتسبّب إدمان الوالد (أو الوالدة) على شرب الخمور، أو على المواد الإدمانية،

بحـــصول توتر في المنـــزل، لذلك يصبح من المهم جداً أن يتمّ الاعتراف بمخاوف الطفـــل، وإعطاؤهـــا ما تستحقه من المصداقية. يتعيّن على الآباء، وأفراد العائلة، والأصـــدقاء، أن يعطـــوا هـــذه المصداقية لأطفالهم في أوقات تكون فيها مخاوف الأطفـــال مـــبرّرة، وذلك بغض النظر عما إذا أظهر الأطفال مشاعر محددة أم لا. يلاحـــظ في بعض الأحيان عدم إمكانية القيام بأي شيء حيال مسببات الخوف، ومـــع ذلك يتمكّن الاعتراف بهذه المشاعر أن يخفّف من حدة هذه المسببات. يعزّز التعـــبير عـــن المشاعر التقارب ما بين الآباء وأبنائهم، ويساعد هذا التعبير أيضاً في تقلـــيص مشاعر الأولاد بأنهم مغمورون بالعواطف التي تعتمل في داخلهم. تمتلك المشاعر قوة أكبر عندما تبقى حبيسة الصدور ولا يتمّ التعبير عنها. إن تخبئة المشاعر يمكنها التسبّب بألم أكبر مما ينبغي.

الغضب

الغـــضب هـــو شعور طبيعي يمرّ به كل شخص. نلاحظ مع ذلك أنه بسبب العقـــاب، واحتمال التعرض للرفض، أو الخوف من التعرض للإساءة، يلجأ الكثير مـــن الأطفال إلى كتمان غضبهم، ويمتنعون عن إشراك الآخرين به. يُذكر أنه من المهـــم جـــداً أن يعي الأطفال إحباطاتهم وغضبهم، وأن يجدوا طرقاً للتعبير عنها. يـــتحوّل غـــضب الأطفال إلى حالة صعبة عندما لا يتمّ التعبير عنه، ولا يتمّ توفير الطرق المناسبة لهذا التعبير.

مـــاذا يحدث إذا سألنا الأطفال عمّا يحدث عندما يغضب أفراد العائلة. إن مجرد طرح هذا السؤال يعني أنك تسألهم كيف يعون الطريقة التي يتمّ فيها التعبير عن المشاعر في المنـــزل. ستعمد إجابات هؤلاء الأطفال إلى إرشادك في تحديد المواضيع التي يجب التصدي لها. وُجّه سؤال إلى مايك، الذي يبلغ التاسعة من عمره، كيف يتصرّف أفراد عائلته مع الغضب فأجاب: "يغادر والدي المنـــزل، وتلجأ والدتي إلى شرب الخمور، بيـــنما يغادر طومي المنـــزل، لكنني لست غاضباً بالفعل". كان مايك فتى بديناً، وقد أظهـــرت إجابته أنه قلّد نمط والدته في ما يتعلّق بمواجهة الغضب، فيما قلّد أخوه نمط والده. بدا أن أياً منهما لم يجد طريقة صحية وسليمة لمواجهة الغضب.

يتوجّب على الأطفال أن يعرفوا أن غضبهم لن يتسبّب بفقداهم لمحبة والديهم، وذلك كي يشعروا بالأمان في التعبير عن غضبهم. إن التعبير عن الغضب يعني للكثيرين *إذا أظهرتُ أنني غاضب منك، فسوف تتوقّف عن محبتك لي*. يتعيّن على الأطفال أن يعرفوا الحدود الموضوعة على التعبير عن غضبهم، وعمّا يعتبره الآخرون استجابات سليمة للمواقف.

يحتاج الأطفال أن يعرفوا أن مشاعر الأذى والغضب هي مهمة جداً ولا ينبغي تجاهلها. يتجاهل الأطفال عادةً المشاكل التي تحصل في حياهم، ويرجع ذلك إلى أهم يعتقدون أن المشاكل، التي تحدث داخل بنية الأسرة، لها الأولوية على أية نزاعات شخصية قد تحدث خارج المنزل. "من ذا الذي يتعيّن عليّ أن أحدّثه عن مدى الغضب الذي شعرت به في المدرسة هذا اليوم؟ هناك ما يكفي من التوتر في المنزل".

إن المفاهيم التي يستخلصها الطفل هي:

1. إن ما يحدث لي في المدرسة هو أمر غير هام.
2. إن المشاعر التي أحسّ بها أثناء اليوم في المدرسة ليست مهمة.
3. أنا لست مهماً.

يتعيّن علينا أن نؤكّد أهمية مشاعر الأطفال، بغض النظر عن حجمها.

الذنب

يفترض الأطفال أهم يمتلكون القوة للتأثير على كل شيء، بينما هم في حقيقة الأمر يمتلكون القليل من القوة وسط البيئة التي يسود فيها الإدمان. "اعتاد أبي دائماً الصراخ والصياح بالقول إننا نحن الأطفال لا نفعل أي شيء بالطريقة الصحيحة، لهذا افترضت أننا جعلناه حزيناً كثيراً، وأن هذا هو سبب غيابه الطويل عن المنزل". ينبغي أن يعرف الأطفال أهم لا يتسبّبون بدفع أي شخص في طريق الإدمان، كما عليهم أن يعرفوا أهم، حتى لو تصرّفوا بطريقة تزعج والدهم، فإن خيارات كثيرة تبقى أمام هذا الوالد غير اللجوء إلى شرب الخمور، أو استخدام المواد الإدمانية، لمعالجة الموقف. يتعيّن تذكير هؤلاء الأطفال أن أحداً لا يتحمّل

مسؤولية تصرفات الشخص الذي يشرب الخمور، أو من يستخدم المواد الإدمانية، سوى المدمن نفسه.

من المهم جداً للطفل أن يكون قادراً على تمييز الفرق ما بين الذنب الحقيقي، والذنب الزائف. إن الذنب الحقيقي هو الشعور بالذنب، أو بتأنيب الضمير، نتيجة سلوك أو تصرف صدر عنك. يُعتبر الشخص، مثلاً، مسؤولاً عن حضوره متأخراً عــن الموعد، وعن الكذب، والسرقة، وعدم تطبيق الالتزامات. أما الذنب الزائف فهــو الــشعور بتأنــيب الضمير الذي ينتج عن الاعتقاد أنك مسؤول عن سلوك وتصرفات شخص آخر.

تحدّث جيم، الذي يبلغ الثالثة والأربعين من عمره، عن ليلة جمعة عندما كان في الثانــية عــشرة من عمره، وقال إنه لم يحدث أي شيء غريب يميّز هذه الليلة. انتهت الوالدة من تحضير طعام العشاء، فجلس هو وإياها يأكلان، ثم وضعت حصة الــوالد في الفرن، مع علمهما أنه لن يتناول أي طعام بعد عودته إلى المنــزل. عاد الــوالد إلى المنــزل وهو ثمِل عند العاشرة من تلك الليلة، وبدأ على الفور صراخه وتــبجّحه المعتادين، وكأنه يعلم شيئاً لا يعلماه عما حدث معهما في ذلك اليوم. أخــذ جيم مفاتيح السيارة كعادته وتوجه ليخفيها في المطبخ، حتى لا يغادر والده المنـــزل مجدداً، لكن هذه المرة تصرّف بطريقة مختلفة. غيّر جيم ردة فعله المعتادة فرجع نحو والده، ورمى مفاتيح السيارة في وجهه، وصرخ به: "أتمنى فقط أن تخرج وتقتل نفسك". توجه جيم إلى غرفته بعد ذلك. ذُهل الوالد، لكنه أمسك بمعطفه، وصرخ بوجه زوجته، ثم خرج من الغرفة مترنحاً. مات الوالد على بعد عشرة أميال مــن المنـــزل نتيجة حادث بسيارته أدّى بها إلى انحرافها وانــزلاقها إلى أسفل الطــريق. يعتقد جيم في هذه الأيام أنه تسبّب بالحادث، وكذلك بموت أبيه. يُعتبر شــعور جيم ذنباً زائفاً حمله معه إلى سنوات بلوغه. شعر جيم بالغضب وتمنّى أن يمــوت والــده في تلك الليلة، وكان معذوراً في ذلك، لكنه لم يتسبّب بموت هذا الوالد. إذا شعرتَ بهذا العبث، كما في حالة جيم، فيجب أن تعلم أن من الطبيعي أن يتمنّــى المرء موت الشخص الذي يتسبّب بكل هذا الألم. يعمد جيم إلى تحميل نفــسه المسؤولية، في حين أنه ليس مسؤولاً، وذلك بدلاً من أن يكون قادراً على

توجـــيه الغــضب إلى أبـــيه، والاكتفاء بالشعور بالحزن على انقطاع العلاقة معه، بالإضافة إلى كل الألم الذي حدث بسبب ذلك.

يـــشعر الأطفـــال بالـــذنب ليس فقط لأنهم يظنّون أنهم السبب في حدوث المـــشاكل، أو بـــسبب عجزهم عن حل هذه المشاكل، يعود ذلك إلى امتلاكهم مشاعر متصارعة بشأن الغضب والحب. يتعلّم الأطفال في وقت مبكر من طفولتهم أن الآخـــرين يتوقّعون منهم محبة واحترام والديهم. وإذا أعطى شخص ما الأولوية لشرب الخمور، أو لاستخدام المخدرات، فسيعجز عن التصرف بطرق تظهر الحب أو تتقـــبّله. يشتمل الحب على احترام، وثقة، وتقاسم، متبادلة بين الطرفين، وهي ميزات يفقدها المدمن في نفسه، ولا يستطيع تبادلها مع الآخرين. يُعتبر عجز الوالد عـــن إظهار الحب أو تقبّله أمراً محبطاً بالنسبة للأطفال، كما يثير التشوّش عندهم. يـــستطيع المـــرء أن يتفهّم التشوّش الذي يُصاب به الأطفال بشأن حبهم لوالد (أو والدة) مرعب، أو غائب، أو غير مستقر.

يتعـــيّن تقديم المساعدة للأطفال كي يفهموا أن المشاعر هي أمور عابرة. ولا يُستغرب أن يشعر المرء بحقد عميق تجاه شخص ما، ثم تراه يشعر بالتعاطف معه في وقـــت آخـــر. يحدث أن يشعر المرء أحياناً بمشاعر لطيفة تجاه شخص آخر، ثم ما يلبث أن يشعر بالغيظ تجاهه بعد ساعات قليلة. تتغيّر المشاعر دائماً، ومن البديهي ألاّ يتـــشبّث الأطفـــال بشعور معيّن للأبد. لا يستطيع معظم الأطفال إدراك هذه الحقيقة من تلقاء أنفسهم، لذا فهم بحاجة إلى من يشرحها لهم بعبارات يستطيعون فهمها.

يتعيّن أن يتفهّم الأطفال أن من الممكن أن يشعر المرء بعدة مشاعر في الوقت نفـــسه، كأن يشعر بالحزن وبالغضب معاً، وأن يشعر بالسعادة وبالحزن، بالخوف وبالقلق، وبالحب وبالكراهية. توجد تركيبات لهذه المشاعر لا حصر لها. يبقى من المهم أن يتقبّل البالغ مشاعر الطفل، حتى لو قال هذا الأخير: "أنا لا أحبّ والدتي. أنـــا أكـــرهها". إذا استطاع الكبار تقبّل وتأكيد مشاعر الأطفال، حتى لو كانت تـــشتمل علـــى الكراهية العميقة، وكذلك الغضب، الخوف، والإحباط، فعندها يـــستطيعون مساعدة الأطفال على أن يعيشوا حياة خاليةً من الاحساس بالذنب،

نتيجة لامتلاكهم هذه المشاعر. إننا نستطيع مساعدة الأولاد على التعامل مع هذه المشاعر على أمل أن يكتسبوا تقبلاً أكثر إيجابية لذواقم.

يبقى من المهم أن ندرك أن الأطفال يحبّون والديهم فعلاً. ويصمد الحب كثيراً أمـــام الكـــثير مـــن حالات عدم الاستقرار، والتربية الصعبة. تتعلّق المشاعر عادة بالتجارب التي سبقت البدء بالإدمان، وباللحظات التي يتقاسمها الأولاد مع والديهم في حـــالات صحوهم. يُذكر أن الآباء المدمنين لا يكونون دائماً تحت تأثير الخمور أو المخـــدرات. إن الإدمـــان هو عملية تبدأ غالباً في أواسط العشرينيات، أو بداية الثلاثينيات، من عمر المدمن. ويدلّنا هذا الواقع على أن معظم الآباء يبدأون بتربية أولادهـــم في السنوات التي تسبق إدمانهم. يُذكر أن سلوك الشخص المدمن خلال المـــراحل الأولى من الإدمان قد لا يكون متعباً بشكل ثابت لأفراد العائلة. يصدق الأمـــر نفسه بالنسبة للوالد (أو الوالدة) غير المدمن. يتحوّل الوالد غير المدمن مع الـــوقت نحـــو الاكتئاب، والغضب، والصلابة، أو الغياب عن المنـــزل. إن سلوك شـــريك المدمن في المراحل المبكرة لا يكون بالضرورة نموذجياً بالنسبة إليهم. يُظهر هـــؤلاء أيضاً ثباتاً أكبر في تلك المراحل، ويوفّرون مساواة أكبر لأولادهم. يترسّخ الحب الذي يشعر به الأبناء في أعماقهم في تلك السنوات المبكرة من أعمارهم.

إنـــني أميل إلى الاعتقاد أنه في الوقت الذي لا نستطيع فيه حمل الأطفال على محبة والديهم، فإننا نستطيع مساعدتهم على أن لا يكرهوهم. أعتقد أن من الأسهل علـــى الأطفـــال أن لا "يعلقـــوا" بالكراهية إذا ما استطعنا توفير استقرار أكبر في حياتهم، وكذلك إذا ما استطعنا حملهم على فهم أفضل للإدمان وتأثيراته على بنية العائلة بكاملها.

يـــستطيع الأطفال عادة التعرّف على المشاعر وكيفية التصرّف بها، وذلك عـــن طـــريق تقلـــيد الكـــبار. تزيد قدرة الأطفال على تبني سلوكيات سليمة واســـتخدام طرق إيجابية للتعبير، كلما كانت الأدوار المتوافرة أمامهم سليمة. وتقـــلّ فرص الأطفال للتعلّم من الكبار الذين يتميّزون بسلوكيات سليمة، إذا كانـــت العائلة تعاني من العزلة المتزايدة. يحتاج الأطفال إلى توفر نماذج الأدوار السليمة كي يتعلّموا منها.

لن نقدر على الوصول إلى كل المشاعر التي يحسّ بها الطفل، لكننا إذا استطعنا توفير المفاهيم السليمة بشكل ثابت، وإذا مضينا بتأكيد هذه المفاهيم بالإضافة إلى الطرق النموذجية لمواجهة المشاعر، فلن يحتاج الأطفال الدعم المستمر لكل شعور يحسون به.

التأثير

يعرف الأطفال بسرعة أنهم يمتلكون سيطرة على مواقف معينة في حياتهم، وهم يستخدمون هذه المعرفة لمصلحتهم. يدرك بعض الأطفال أن بوسعهم التأثير على المدمن خلال أوقات التحول في شخصيته، أو تأنيب ضميره، أو فترات غيابه عن الوعي. "أعرف أن والدي سيسمح لي بالخروج في ليالي السبت، ومن دون أن يطرح أية أسئلة عليّ، وذلك بعد انتهائه من شرب الخمور. سأنتظر حتى وقت متأخر من ليل الجمعة كي أطلب منه الإذن بالخروج. أما إذا سألته في وقت أبكر من هذا، فسيكون في حالة صحو، وسيطرح عليّ عشرين سؤالاً عمّا أفعله". مثال آخر على ذلك هو أن تطلب الحصول على مصروفك من والدتك أثناء شربها للخمور. لن تتأخّر الوالدة عن إعطائك عشرين دولاراً بدلاً من خمسة. يلجأ الأطفال إلى استغلال مشاعر ذنب الزوج شريك المدمن، مثلما يغتنمون فرصة غفلة الوالد المدمن للحصول على مطالبهم. إن الأطفال هم الأطفال، لذا يمكننا توقّع أن تكون عملية التأثير جزءاً طبيعياً من عملية النمو. يستطيع الزوج غير المدمن أن يساهم بوضع حدود سليمة من أجل التقليل من عمليات التأثير التي يمارسها الأطفال، لكن هذا التدخل يصبح مهماً إذا رأى ذلك الزوج تفاقم هذه العمليات، وعليه أن يتحدّث بصراحة بشأن عدم استغلال مرض الشخص المدمن.

حل المشاكل

تبرز نتيجة إيجابية للتحدث عن المشاعر وهي أنها تؤدّي إلى منهج أكثر سلامة لحل المشاكل. لنفترض أن على سالي أن تقوم بدور مهم لها في تمثيلية تقام في

المدرســـة، يتعلّق بعلاقة الأم/الابنة. يتوقّف حضور والدها لهذه المناسبة على تناولها الخمور، أو امتناعها عن ذلك، في ذلك اليوم. لم تُخبر سالي والدها عن مخاوفها بهذا الـــشأن، لكـــن هذا الوالد يستطيع أن يتوجّه إلى سالي بالقول: "أعرف أن موعد قـــيامك بدورك هو في يوم الجمعة، وأنا متأكد من أن هذه المناسبة هي مهمة جداً لك، والدتك أخبرتني عن هذا الموضوع ليلة البارحة. أعتقد أنك قلقة بشأن ما إذا كانـــت والدتك ستتمكّن من الحضور فعلاً". يتعيّن على الوالد أن يتوقّف ويصغي عند هذه النقطة، وعليه أن يعطي سالي فرصة للإجابة. من المهم جداً أن يسعى هذا الوالد، أو الصديق المخلص، أو المستشار، إلى إيجاد حل لهذه المعضلة معها. يستطيع هـــؤلاء أن يـــسألوها: "هـــل فكرتِ بما سيحصل لو أن والدتك انشغلت بشرب الخمور، أو استخدام المواد الإدمانية، في ذلك الوقت؟" يتعيّن على السائل أن يصغي هـــنا، وعلـــيه أن يقدّم عدة احتمالات إذا ما احتاجت إلى مشورة. تشتمل هذه الاحتمالات بالتأكيد على: 1) امتناع سالي عن الذهاب، 2) الذهاب لوحدها، 3) الطلـــب من شخص بالغ آخر أن يذهب بدلاً عن أمها، أو 4) الذهاب مع صديق بالإضـــافة إلى صـــديقة والدها. تبرز هنا أهمية ألاّ تعزل سالي نفسها نتيجة إدمان والـــدها، وأهمـــية اســـتمرارها بالحفاظ على خططها الأصلية قدر المستطاع. من الصواب تشجيع الطفل على أداء الدور، بالإضافة إلى استخدام نظام مساندة بديل. تـــزداد احـــتمالات حدوث حل المشاكل عندما تتمّ مناقشة المشاعر، قبل المناسبة وبعدها.

حضرت كايري، التي تبلغ السادسة من العمر، الاجتماع الذي أقامته المجموعة الخامـــسة للأطفـــال بـــصحبة شقيقها الأكبر طوني، الذي يبلغ الثامنة من عمره. طـــرحت كايري هذه المشكلة: عاد والدنا إلى عادته في شرب الخمور منذ أن ترك بـــرنامج علاجـــه مـــنذ خمسة أسابيع. لم تعد كايري وشقيقها طوني يعيشان مع والـــدهما، إذ كانا يرياه أيام العطلة فقط. شرح الولدان أنه بالرغم من أن والدهما كـــان يـــشرب الخمور، إلا أنه لم يكن يسكر، وهو حتى لا يتسبّب بأية مشاكل. أخـــبرتنا كايري في هذا الاجتماع بالذات أن والدها وعدها باصطحابها إلى ديزني لاند في عطلة الأسبوع التالي. أضافت أنها زارت ديزني لاند السنة الماضية وأحبّتها

بالفعل، وقالت إن طوني لن يرافقها لأنه سيمضي عطلة نهاية الأسبوع مع والدته. أرادت كايري الذهاب إلى ديزني لاند، إلا أنها تخاف أن يفرط والدها بشرب الخمور ويتسبّب بإفساد الرحلة.

تحب كايري والدها، وهي تريد أن تكون برفقته، وهي تريد في الوقت نفسه الذهاب إلى ديزني لاند، لكنها كانت خائفة أيضاً. أضافت أنها تخشى أن تصاب بالإحراج إذا ما شرب والدها الخمور، كما شكّكت بقدرته على قيادة السيارة نحو المنزل لمسافة تسعين ميلاً. شعرت الفتاة من ناحية أخرى أنها ترغب بحماية والدها، ولم ترغب بأذية مشاعره فيما لو أخبرته أنه يفزعها. تعتقد كايري إضافة لذلك أنها إذا أخبرت والدها أنها خائفة، فسيمتنع عن أخذها للتنزه، كما خشيت أن يمتنع عن رؤيتها على الإطلاق. يتّضح من هذا العرض أنها في وضع لا تحسد عليه.

لم ترغب كايري بتقاسم مخاوفها مع والدها، لأنها تعرف أن أمها قد لا ترغب بالذهاب إلى ديزني لاند مطلقاً، كما أنها متأكدة من أنها لا تستطيع مشاركة والدها وطوني في نزهة نهاية الأسبوع. قالت كايري أخيراً: "إن الأمر معقد من جميع جهاته. سأذهب على أية حال، وآمل ألاّ يشرب والدي الخمرة". قلقت هذه الفتاة كثيراً، وبدا أنها مجهدة بسبب هذا المأزق.

أخبرتنا تيريشا في الاجتماع نفسه، وهي فتاة تبلغ الحادية عشرة من عمرها، اعتادت الذهاب لرؤية والدها في عطلات نهاية الأسبوع: "يخرج والدي في المساء ليشرب الخمور، ويبقى خارج المنزل إلى وقت متأخر جداً!" أضافت تيريشا أنها تبقى لوحدها أثناء تلك الليالي، وتكون أثناءها منشغلة البال على والدها فتبكي كثيراً. تشعر الفتاة أنها عاجزة على حمل والدها على البقاء في المنزل، ومع ذلك فهي لا ترغب بإبلاغ والدها خشية أن تمنعها من تمضية عطلات نهاية الأسبوع في منزل والدها.

إن ما عرضناه أعلاه لا يمثل بالتأكيد أسوأ المشاكل التي يتعرّض لها الأطفال الصغار، لكنها تمثّل المآزق التي عادةً ما يواجهونها في محاولاتهم حل مشاكلهم بأنفسهم.

لا تجـــد تيريشا وكايري أية حلول جاهزة ومرضية لمشكلتيهما، لكن جميع الأطفـــال يحتاجون إلى شخص بالغ، والأفضل أن يكون أحد الوالدين، وذلك مـــن أجـــل 1) تقديم الإرشاد، 2) تقديم الحماية، و3) إعطائهم الإذن لحماية أنفسهم.

نـــستطيع تقديم المفاهيم التالية للأطفال: 1) لا يستطيع الوالد المدمن، والذي يـــواظب على استخدام المواد الإدمانية، أن يتّخذ دوماً أفضل القرارات، و2) من المهم والمسموح به أن نطلب المساعدة من الآخرين.

يـــستطيع الأطفـــال معالجـــة المـــشاكل بطريقة أفضل، وحماية أنفسهم عند الـــضرورة، عندما يمتلكون الوقت لمناقشة أوضاعهم والتفكير بالحلول المحتملة لها. سيعمد الأطفال إلى اختيار أفضل البدائل المتاحة لهم عندما يأخذون فكرة مختصرة عـــن المواقف المحتملة، ويحصلون على المفاهيم الإيجابية، وعندما يؤمنون أن شخصاً بالغاً سيدعمهم.

قرّرت كلٌّ من تيريشا وكايري أخيراً الذهاب برفقة الوالد. ويتعيّن علينا نحن الكبار أن نتفهّم احتياجات الأطفال وحبهم لوالديهم.

المواقف	الاحتمالات
حالة كايري *ماذا لو...* مشكلة كايري: الخوف من أن يذهب الوالد إلى ديزني لاند ويشرب الخمور. الخوف من الإحراج، ومن قيادة الوالد للسيارة وهو مخمور. لكنها تقرّر الذهاب.	إبلاغ الوالد عمّا يقلق الطفل قبل الذهاب، أن يحاول عدم شرب الخمور. الطلب من الوالد اصطحاب صديقٍ بالغ معيّن له للحماية (شخص تعرفه وتقترحه). إبلاغ الوالد أنني أحبّه وأريده أن يبقى معي لأنني لا أراه إلا في العطلات.
تقرّر تيريشا بنفسها أنها تريد الذهاب لرؤية والدها في عطلات نهاية الأسبوع، لكنها لا تريد الذهاب وحدها، ولهذا فهي تشعر بالسوء. طلبت منه البقاء في المنـــزل في الليل، لكنها لم تفلح بإقناعه.	اصطحاب بعض الألعاب المسلية معي، لأنه من المحتمل أن أبقى وحدي في الليل. إبلاغ والدي أنني أريد اصطحاب صديق لتمضية الليل معي، هذا إذا أراد الخروج.

نـــورد في مـــا يلـــي الأمثلة التالية باعتبارها استراتيجيات تمّت مناقشتها مع الأطفال الذين هم بحاجة لحماية أنفسهم من المواقف الخطرة والعنيفة.

المواقف	الاحتمالات
حالة *ماذا لو...* عند الطفل أنا برفقة والدي، ونبعد أربعين دقيقة عن المنـــزل، لكن قيادته تخيفني. لا يبدو مخموراً، لكنه تناول ست زجاجات جعة على الأقل في الساعتين الماضيتين.	أستطيع إبلاغه أن قيادته للسيارة تخيفني، وأن أطلب منه تخفيف السرعة، أو إيقاف السيارة. (لا يبدو أن هذا الطلب سيُستجاب إلا إذا تمّ تحذير والدي مسبقاً. لن يبقى لي هذا الخيار إذا كان سيتسبّب بإغضابه). إذا ركن السيارة إلى جانب الطريق، أو إذا طلبت إيقاف السيارة إلى جانب الطريق، فسوف أتّصل بوالدتي أو بصديق (شخص فكرت به من قبل، ووافق على مساعدتي عندما أحتاجه). سيأتي شخص ما ويقلّني.

إن دور الـــشخص الـــبالغ القلـــق أثـــناء مـــرحلة حـــل المشكلة هو دور مزدوج:

1. تـــوفير الإرشاد وتقديم الاقتراحات لكي يستطيع الأطفال إدراك أنهم يمتلكون فعلاً خيارات أخرى.
2. طمأنـــة الأطفال أنهم سوف يحصلون على الدعم والمساندة في هذه الخيارات، وأنه لن يتمّ تجاهل خياراتهم، وأنهم لن يُعاقَبوا نتيجة مشاعرهم.

لا تنجح كل هذه الاحتمالات دائماً، لكن على الأطفال أن يعرفوا أن أحداً لا يـــتوقّع منهم البقاء في وضع يسبب لهم الخوف، وأنهم سيلقون الدعم لتصرفاتهم من بالغين مهتمين آخرين إذا ما اختاروا هذه البدائل.

لنتذكّر أمراً مهماً هنا، وهو أن كل ما ذكرناه سابقاً لا يعدو كونه خيارات فقـــط، ولـــيس بالـــضرورة اعتباره اقتراحات أو توصيات، لأن كل أسرة تعرف وضعها جيداً. إن عملية تحديد المشاكل المحتملة والفعلية هي ما يهمّنا هنا بالدرجة الأولى، لننطلق بعد ذلك للبحث عن بدائل فعالة.

يتّــضح هنا أن ميل الأطفال لاستخدام خيار ما يزداد إذا ما علموا أن الدعم والاســتجابة الإيجابية ستأتيهم من بالغ آخر. إن هذا النهج في المناقشة هو خطوة مهمــة مــن شأنها بدء عملية تفكيك عملية الإنكار التي يتبنّاها المدمن، كما أنه سيلغي قواعد *عدم التحدث، وعدم الشعور، وعدم الثقة*.

يمتلك أفراد العائلة البالغين حالات *ماذا لو* خاصة بهم.

المواقف	الاحتمالات
حالات *ماذا لو...* عند الوالدين أخاف أن تتسبّب المدمنة بإشعال النار إذا ما دخّنت وهي مخمورة جداً. سبق لها أن أحدثت ثقوباً في أثاث المنــزل بواسطة الحريق.	تركيب جهاز إنذار ضد الحرائق في المنــزل. حدّد ممرات الطوارئ. – تزوّد بطفاية للحريق أحضِر شخصاً بالغاً آخر ليبقى مع الأولاد، أو انقل الأولاد ليمكثوا في منــزل آخر. (لا تسمح لهم بالبقاء في أجواء الخوف).
حالات *ماذا لو...* عند الطفل البالغ لا أريد الاحتفال بعيد الميلاد مع الوالدين بسبب شرب والدتي المعتاد للخمور في هذه المناسبة، ومع هذا لا أريد أن يعاني الأولاد من قضاء عيد الميلاد مع جدة مخمورة.	قم بدعوة الوالد للمجيء لوحده لاحتفال عيد الميلاد بعد إبلاغه السبب. حدّد أوقات الزيارة بساعتين فقط في اليوم. وجّه دعوة للوالدة للمجيء إلى منــزلك. إنها تعرف القاعدة التي وضعتها: "لا لشرب الخمور".

إذا لم يكــن المدمن موجوداً عند تدارس وضع الحلول للمشاكل، فلا بأس من إبلاغه (أو إبلاغها) بشأن خطة العائلة للتحرّك. يتعيّن عليك أن تتأكّد من أن المــدمن يعرف أن سلوكه (الناتج عن الإدمان) يُنظر إليه باعتباره مشكلة، وأن ســلوكه هــذا يُعتبر تهديداً مباشراً، أو محتملاً، لسلامة العائلة. يساعد هنا نمــوذج حــل المــشاكل، الموجود في صفحة الملحق، على إجراء مناقشة حل المشاكل.

تشجيع العلاقات مع الآخرين

يميل الأطفال لأن ينشأوا مثل والديهم، أو بشكل مختلف قليلاً عن وضعهم السيئ، هذا إذا لم يُظهر لهم شخص ما طريقاً آخر. تبرز هنا أهمية إقامة علاقات بين هؤلاء الأطفال وبين أشخاصٍ آخرين يقدّرون الطفل لما هو عليه، أشخاص يساعدون الأطفال ويؤازروهم على حل مشاكلهم، فلا يدورون في حلقة مفرغة وهم يحاولون حل مشاكلهم بمفردهم. يحتاج الأطفال إلى شخصٍ يستطيع أن يشركهم في نشاطات تزيد من ثقتهم بأنفسهم أيضاً. إن الانشغال بنشاطات غير منهجية (من خارج المنهاج الدراسي)، سواء كان ذلك داخل المدرسة أو في الكنيسة، هو أمر أثبت أهميته الكبيرة في تطوير مرونة الأطفال وقوتهم في استجاباتهم لحياةٍ مليئة بالمشاكل. يتحدّث الكثير من الأطفال عن دور ذلك الفرد الإضافي في العائلة، أو صديق أحد والديهم، أو الموظف في مدرستهم، أو شخص آخر يستطيع إحداث فرقٍ في حياتهم. إن تمكين الأطفال من الوصول إلى المصادر التي تسمح لهم بعدم الانشغال بما يحدث في منازلهم، وتمكينهم من مشاهدة كيف يحلّ البالغون مشاكلهم، والاستفادة من مواهبهم الفردية، إن كل ذلك هو أمر حيوي بالنسبة للطفل الذي يعيش وسط عائلة مضطربة.

يستطيع الأطفال البالغون، إذا ما فكروا ملياً، أن يحدّدوا الأشخاص الذين ساهموا بتعزيز المرونة لديهم، وكذلك نوع العلاقة التي تربطهم بهؤلاء الأشخاص. يقتنع طوم أن انشغاله بالنشاطات الرياضية التي تجري في مدرسته الثانوية كان تسليته الوحيدة عمّا يجري داخل منزله، كما كان مصدراً لتقديره لذاته. تصرّ إيلي على استمرارها بزيارة أهل صديقها الذي تعرّفت عليه في المدرسة، وهي تعتبرهم "بديلاً عن أهلها". يعود ذلك إلى أنهم أصغوا إليها، وقدّروها، وسمحوا لها بالتصرّف كفتاة صغيرة. ويؤمن لاو أن عمه، الذي يصفه على أنه رجل هادئ، هو الذي خصّص ما يكفي من وقته يسمح له بالاستمتاع بحياته. سمح هذا العم لابن أخيه لاو بالمساعدة في الأعمال اليومية التي تجري حول المنزل، حتى إنه سمح له بالانضمام إلى عائلته في نزهاتها القصيرة، وكان يحضر المناسبات التي تقيمها

مدرسة لاو. استوعب لاو من كل ذلك أنه كان ذا قيمة بالنسبة لعمه، وأنه شاب يستحقّ الحياة. إن ما يبدو شيئاً تافهاً بالنسبة للإنسان الذي يعطي، قد يُحدث فرقاً كبيراً بالنسبة للمتلقي.

المحافظة على المناسبات العائلية الإيجابية

تتحوّل المناسبات العائلية أحياناً إلى مناسبات مؤذية للأطفال، أو أنها أول ما تُلغـــى في العائلات المدمنة. ينظر هؤلاء الأطفال بخوف إلى وقت الغداء، أو وقت الـــتوجه إلى النوم. يتمّ تجاهل شعائر احتفالات عيد القديسين أحياناً، وقد تتحوّل احـــتفالات عيد الميلاد إلى مناسبات للشجار، أو أنها تُنسى أو تلغى. ولا يستطيع الأطفـــال توقّع ما ستكون عليه احتفالات أعياد الميلاد. تتحوّل احتفالات التخرّج في المـــدارس الـــثانوية، أو بعض الاحتفالات الدينية، إلى أوقات يسود فيها الهلع، بـــسبب عـــدم إمكانية تصرّف الوالدين بشكل سليم. تبقى هناك إمكانية لإطلاق مناســبات ملائمـــة عند اجتماع العائلة حول مائدة الطعام، أو عند توجّه أفرادها للـــنوم، كذلك يُمكن إطلاق احتفالات محددة، أو القيام بنـــزهات. يكتسب أي تحرّك يهدف إلى دعم هذا التوجه أهمية قصوى.

إعادة رسم الأدوار

تحدثنا في الفصل الرابع عن تعاقب الأدوار، وهي الأدوار التي يتبنّاها الأطفال، ســـواء كانت الأدوار المسؤولة، أم المتكيّفة، أو المسترضية، أو المعبّرة، وهي أدوار تؤدي إلى حدوث الفجوات عندهم. إن الفجوات هي مساحات فراغ نفسية تنتج عـــن التربية غير المستقرة للأبناء، وعن افتقاد الحدود الملائمة، وكذلك عن الدعم العاطفـــي. تتداخل مساحات الفراغ هذه مع التطور الاجتماعي للأطفال، وتخلق مشاكل مهمة في فترة البلوغ. تتضمّن هذه الفجوات عدم تعلّم الاسترخاء، وعدم معـــرفة كيفية الاعتماد على الآخرين، وعدم القدرة على تفهّم ما يقوله الآخرون. وعدم القدرة على قيادة الآخرين، وعدم السماح بتلبية احتياجات الذات، بالإضافة إلى مشاكل أخرى في آليات المواجهة. تساهم هذه الفجوات بخلق مشاكل في فن

العيش، لكنها تهيئ الأطفال للزواج من مدمنين (أو مدمنات) عندما يكبرون، أو تدفعهم للانشغال في سلوكيات إدمانية. إن افتقاد آليات المواجهة السليمة يهيّئ الفرصة للأطفال للتعرّض إلى مشاكل عاطفية.

تبرز الحاجة الملحة إلى إعادة رسم الأدوار عندما نوفّر للأطفال فرصة تفهّم الإدمان عن طريق التحدث عن القضايا المهمة، وكذلك عندما نعلّمهم كيفية تحديد مشاعرهم والتعبير عنها، والانشغال في الوقت نفسه بإنشاء شبكات دعم سليمة.

يجني الأطفال فائدة مؤكدة عندما يتعلّمون كيفية تحمل المسؤولية، ويتعلّمون التكيّف مع ظروفهم، كذلك عندما يسعون إلى المصالحة واسترضاء جميع أفراد عائلاتهم، لكننا نلاحظ مع ذلك أن الفجوات تنشأ بسبب عدم اكتساب الأطفال للتوازن العاطفي. إنهم يتبنّون هذه الأدوار بدافعٍ من الحاجة الملحة، ولأنهم يمتلكون حس البقاء، وذلك كي يستطيعوا جلب نوع من الاستقرار لنظامهم العائلي الذي يتميّز بفوضوية شديدة. إننا بحاجة إلى مساعدة الأطفال في الوصول إلى حسّ أكبر من التوازن في مجالات محددة، لكن يتعيّن علينا ألاّ نسعى لحرمانهم من المزايا الإيجابية التي يتمتّع بها أي دورٍ من الأدوار. يجدر بنا أساساً أن نملأ الفراغات الموجودة في هذه الأدوار. يحتاج الأطفالُ إلى بيئة يستطيعون أن يتعلّموا من خلالها المهارات الاجتماعية، وهو الأمر الذي تحرمهم منه آليات البقاء الطبيعية الموجودة عندهم.

إن إعادة رسم الأدوار تعني عموماً تغيير توقعاتنا في ما يتعلّق بسلوكيات الأطفال، بالإضافة إلى تغيير سلوكنا تجاههم. يعني هذا التغيير، على سبيل المثال، ألاّ نسارع بالشعور بالإحباط عندما تلجأ ابنة الثماني سنوات إلى التصرّف حسب عمرها، وألاّ نصرّ عليها أن تتصرّف مثل طفلة بالغة صغيرة. يتوجّب علينا هنا أن نسمح لها بإظهار السلوك الطبيعي الذي ينتهجه ابن الثماني سنوات. يتطلّب هذا الأمر الكثير من الصبر. وإذا شاهدنا الطفل الذي يتبنّى دور المسترضي يسارع إلى المصالحة (أو الاسترضاء) مرة أخرى، فعلينا أن نعلّمه أننا نقدّر طيبة قلبه وأننا نريد أن نُترك لوحدنا، وأننا سنتّصل بصديقٍ بالغ للتحدّث معه عن الموضوع، وذلك بدلاً من التهليل له.

تذكّـــر أن الإقدام على التغيير في أي نظام، حتى لو كان تغييراً إيجابياً. يقابَل بالمقاومة عادةً. وإذا اخترت المساعدة في إعادة رسم الأدوار، فليس من المدهش أن يعمد الأطفال إلى إظهار تشوشهم، واكتئابهم، أو عزلتهم، أو حتى غضبهم. يشعر الأطفـــال بالمــــرارة إزاء إجراء تغييرات، لكن هذه المشاعر تبقى طبيعية وعلينا أن نتوقّعها.

نـــستطيع أن نـــتوقّع قدراً معيناً من الممانعة من فتاة تبلغ العاشرة من عمرها تنـــشغل بلعب لعبة الوالدة والأخ الصغير، وذلك في حال اقترحتَ عليها أن تحاول لعـــب لعـــبة القفز فوق المربعات مع رفيقاتها، يرجع ذلك إلى أنها تعتبر اللعبة التي اقترحتها خارج حدود واقعها كلياً.

يمكننا توقّع ثورةً مشابهة من الطفل الذي يتبنّى دور المتكيّف عندما تطلب منه إبلاغك عن غضبه أو ألمه. إن هذا الابن الذي يلجأ إلى مشاهدة البرامج التلفزيونية أثـــناء انهمـــاك والده المخمور بالصياح والولولة، اعتاد أن لا يُظهر أية علامة من علامـــات التأثر، لذلك فإنه يعتبر تقاسم مشاعره مع الآخرين عملاً يتعدّى قدراته الحقيقية.

إن الفـــتاة التي اعتادت لعب دور المصلح ومراعاة مشاعر الآخرين، تنظر إلى قضية إعارة اهتمام أكبر لمشاعرها على أنها عمل صعب. إن تركيزها على ذاتها لا يعطيها الارتياح الذي تشعر به عندما تهتمّ بالآخرين. لم تتعلّم هذه الفتاة أن تشعر بالارتياح عندما تبتعد عن مسؤولياتها. يتحوّل هذا الأمر إلى شعور مرعب للتكيّف بالنسبة إليها.

إن إعادة رسم الأدوار هي مهمة صعبة سواء استمر المدمن بشرب الخمور، أو استخدام المواد الإدمانية، أم توقف عنها. يتعيّن المضي في عملية إعادة رسم الأدوار ببطء، وستكون هذه العملية أكثر فعالية عندما يشترك عدة بالغين بها. نستطيع هنا أن نبلغ الأجداد، وأفراد العائلة الآخرين، والجيران، وموظفي المدرسة، عن الطريقة التي يمكنهم تقديم المساعدة فيها.

لا تهدف عملية إعادة رسم الأدوار هنا إلى تحويل الطفل المسؤول ليصبح غير مـــسؤول، أو تحـــويل طفلة متكيّفة لتجعلها متصلبة، أو تحويل الطفل المسترضي

ليصبح مغروراً بنفسه، لكن هذه العملية تهدف إلى تعليم الطفل أن يوازن بين كل هذه الأدوار. إننا نريد أن يعرف هؤلاء الأطفال الوقت الملائم للاستجابة لمختلف الظروف أو المواقف.

إن تطوير الأطفال لإحساسهم بحرية اختيار أين تقع مسؤولياتهم له أهمية بالغة بالنسبة إليهم. يتعيّن علينا أن نساعد جميع الأطفال على تقبّل مسؤوليات محددة تُلقى على عاتقهم، كما يجب علينا مكافأتهم بالكلمات المناسبة مقابل إنجازاتهم. يتحمّل بعض الأطفال مسؤوليات أكثر من غيرهم، لكن يبقى من المهم جداً عدم السماح لطفل بمفرده أن يصبح كبش فداء، أو أن يضطلع بدور المربي بالنسبة للآخرين. يعني هذا الوضع بالنسبة للطفل الذي يفرط بتحمّل المسؤوليات، إعفاءه من ضرورة قيامه بأمور تحمّله مسؤولية محددة، وتشجيعه في الوقت نفسه على القيام ببعض النشاطات المسلّية التي تناسب طفلاً بمثل سنّه. تستطيع مثلاً أن تتوجّه بهذه الكلمات إلى توم: "ستكون جارتنا السيدة براون هنا عندما تصل أختك من مدرستها هذا اليوم، لهذا يمكنك البقاء في المدرسة إذا أردتَ لتلعب مدة خمس وأربعين دقيقة". يُحتمل أن تحمل عملية تغيير الأدوار معها توسيع مجال المسؤولية، ولعلها تعني أيضاً تكليف أشخاص آخرين تقاسم أعباء دور الطفل المسؤول، وهو الدور الذي كان يتحمّله وحده في السابق.

إن توسيع مجال المسؤولية قد يحمل معه توفير حاضنة، حتى لو تمتّع ابن العاشرة بنفس القدرات تقريباً التي تتمتّع بها حاضنة بعمر الخامسة عشرة. يعني هذا الوضع أيضاً أن يستيقظ الوالد قبل خمس وعشرين دقيقة في الصباح ليتمكّن من تحضير الوعاء الحافظ للحرارة. وينقل هذا الوضع مسؤولية تحضير طعام الغداء إلى الشخص البالغ، بدلاً من الطفل الذي يبلغ الثانية عشرة من عمره. يحتاج الأطفال إلى دعمك ومساندتك وتشجيعك لإنشاء الصداقات والانشغال في النشاطات المدرسية التي تقام خارج الدوام الدراسي بهدف اللعب. يتعيّن علينا مساعدة هؤلاء الأطفال من أجل تخصيص الوقت الكافي للعب والضحك.

يبقى أن ننتبه كي لا نقلّل من أهمية المسؤولية إذا كنا نتعامل مع الأطفال المسؤولين. نستطيع بدلاً من ذلك أن نشدّد على أهمية جوانب معينة من

شخـــصياهم، وهـــي الجوانب التي لم تتحقّق بعد. تتضمّن هذه الجوانب العفوية. اللعـــب واللهو، والقدرة على الاعتماد على شخص آخر، وإدراك أنه لا يتوجّب علـــيهم معـــرفة كـــل الأجـــوبة. يتوجّب علينا إعلامهم أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء. يستحقّ الأطفال المسؤولون الاعتراف بأعمالهم، ليس فقط عندما يبذلون أقصى ما بوسعهم، وعندما يلعبون دور القادة الأقوياء، لكن يجب الثناء عليهم أيضاً عندما يضطرون إلى القيام بمهمات أخرى تبعدهم عن الأدوار القيادية، مثل اللعب ضمن فرق من دون أن يكونوا قادهًا.

يجدر بنا ألاّ ننسى أنه في الوقت الذي يُظهر فيه هؤلاء الأطفال ميزات قيادية، يمكننا اعتبار هذه الميزات سليمة في حال عدم تبنيها باعتبارها قضية حياة أو موت. تقع علينا مسؤولية تعزيز حاجة الأطفال الطبيعية للمشاركة مع الآخرين والاعتماد عليهم أحياناً، وذلك عند اضطرارهم إلى اتخاذ قرارات والعمل على مشاريع معينة. يجـــدر بنا أن نعلمهم أهم بالرغم من أهم فتيان متألقون وبارعون، فإهم ما زالوا كذلك فتية صغاراً. يحتاج الناس من كل الأعمار إلى المساعدة، والنصح، والإرشاد في محطات مختلفة من حياهم، لذلك فمن الأفضل أن نقرن الكلمات بالأفعال.

نـــورد في مـــا يلـــي الـــسلوكيات الداعمة التي نوصي باتباعها مع الأطفال المسؤولين:

- انتبه للأوقات التي لا يستطيع الأطفال فيها أن يحقّقوا إنجازات
- أكّـــد علـــى قيمة الطفل الجوهرية، وحاوِل أن تفصل ما بين إحساسه بقيمته الذاتية، وبين إنجازاته
- دع الطفل يعلم أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء
- شجّع الطفل على اللعب

يجـــدر بـــنا تشجيع الأطفال الذين لا يفرطون بتحمّل المسؤوليات على أخذ المخاطـــر والقرارات بأنفسهم. يتوجّب على هؤلاء أن يتعلّموا الثقة بعمليات أخذ القـــرارات عـــندهم. يتعيّن عليهم أيضاً أن يعرفوا أنك ستساندهم وتتابعهم إذا ما اتخـــذوا قراراهم. تستطيع أن تبدأ بالمواقف غير الخطرة، التي تحمل أقل ما يمكن من العـــواقب الـــسلبية. تـــشتمل هذه المواقف على تحديد أية برامج تلفزيونية ينبغي

مشاهدها، وما هي أنواع الأطعمة التي يتوجّب تناولها وقت العشاء، وكيفية تنفيذ مشروع ما. يتوجّب على هؤلاء الأطفال أن يتعلّموا الشعور بالرضا عن أنفسهم نتيجة إنجازاهم وقراراهم التي اتّخذوها بأنفسهم، وليس بسبب سعيهم إلى نيل رضا الآخرين. يجدر بنا أن نتذكّر هنا أن الطفل المسترضي سوف يسارع إلى اتخاذ القرارات إذا كان ذلك ضرورياً للحصول على رضا الآخرين. يبقى مع هذا أن الهدف ليس أن ينال الأطفال رضا الآخرين، لكن الهدف هو غرس القدرة على اتخاذ القرارات السليمة في نفوسهم، وتعليمهم المهارات التنظيمية، وتعويدهم على حل المشاكل.

يحتاج الأطفال المسؤولون إلى تعلّم ميزات التكيّف، بينما يتوجّب تعليم الأطفال المتكيفين والمصلحين حس القيادة. يميل الأطفال المسؤولون إلى تعلّم التكيّف فقط عندما يجدون أن الآخرين قادرون ومستعدون لتقديم الإرشاد والتوجيه. يُذكر أن الأطفال المسؤولين لن يجازفوا بالتخلي عن المراكز القيادية حتى يُظهر الآخرون رغبتهم في ذلك.

ستحتاج أثناء عملك في مساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم والتشارك بها مع الآخرين، إلى تمضية وقت أكثر مع الطفل المسترضي، وذلك كي تعزّز واقع أنه ليس مسؤولاً عن مشاعر الآخرين. تستطيع الزوجة، مثلاً، التي تبكي لأن زوجها وجّه إليها كلاماً مسيئاً، أن تُخبر طفلها أن مشاعرها قد جُرحت، وأنها حزينة، لكنه ليس مسؤولاً عن حزنها. يتعيّن على هذه الزوجة أن تُفهم طفلها هذا أنها بخير، لكن مشاعرها فقط هي التي تأذت.

يتوجّب على الأطفال المصلحين أن يتعلّموا اللعب، وكذلك الأمر بالنسبة للأطفال الآخرين الذين يتبنّون أدوار البالغين. يحتاج هؤلاء الأطفال إلى الكثير من التشجيع، كي يعرفوا أنه لا بأس من تلبية احتياجاهم. يتقدّم الأطفال المصلحون نحو استقرار أكثر عندما يعرفون أن الآخرين يظهرون تفهماً وحساسية تجاه مشاعرهم التي تظهر في المنزل.

إننا ننصح باتباع هذه السلوكيات المشجعة مع الأطفال المتكيّفين:

- قم بالاتصال مع الطفل مباشرةً من أجل التعرف أكثر عليه باعتباره فرداً مستقلاً

- حدّد نقاط القوة، والمواهب، والإبداع التي يتمتّع بها الطفل وشجّعها
- أدخِــل الطفــل في عملــية اتخــاذ القــرارات، مع إعطائه خيارات ناجحة ومؤكدة

نتصح كذلك باتباع هذه السلوكيات المشجعة مع الأطفال المسترضين:

- ساعِد الطفل على التركيز على نفسه (بدلاً من التركيز على الآخرين)
- ساعِد الطفل على اللعب
- أطلــب مــنه تحديد مشاعره، واسأله عن مشاعره تجاه وضعيات الأشخاص الآخرين، وذلك أثناء قيامه بمساعدة غيره من الأطفال
- دعِ الطفل يشعر بقيمته الحقيقية فاصلاً تلك القيمة عن الرعاية التي يقوم بها

بالنــسبة للطفل المعبّر يتعيّن عليك أن تدرك أن هذا الطفل يُظهر سلوكاً غير مقــبول بسبب: 1) مشاكل عائلية، 2) عدم قدرته على تلبية احتياجاته، 3) عدم معــرفته بكيفية تعريف الآخرين بالأشياء التي يطلبها. يلاحظ أن الأطفال المعبّرين يُظهرون الكثير من المسؤولية والحساسية تجاه الآخرين، لكنهم يجدون أن تصرفهم هذا لم يجلب لهم الارتياح. تتمثّل عاقبة عدم ارتياح هؤلاء بظاهرة التمرد من أجل التمــرد، وهــو الوضع الذي يستخدمونه للتخلص من آلامهم. يُذكر أن الأطفال المعبّــرين يمــتلكون القــدرة على القيادة، وباستطاعتهم الاستجابة بحساسية تجاه الآخــرين، وذلــك عند تواجدهم في البيئة الملائمة لهم. يجدر بهؤلاء الأطفال أن يتعــرّفوا علــى متــنفس جديــدة وناجحٍ لغضبهم، وهم يحتاجون إلى التشجيع والاستقرار المستمرين في حياتهم.

إننا ننصح باتباع هذه السوكيات المشجعة مع الأطفال المعبرين:

- دع الطفل يعرف متى يكون سلوكه غير ملائم
- ربّت على كتف الطفل مشجعاً له عندما يتحمّل مسؤولية أمر ما
- طوّر بعض التعاطف مع الطفل
- ضــع حــدوداً وقــدّم تفسيرات واضحة عن مسؤوليات الطفل، ووضّح له الخيارات والعواقب

البيت العفيف

حــتى لو كان المدمن قد توقّف عن شرب الخمور ويبدو صاحياً، لأنه لم يعد يعيش مع عائلته بسبب الانفصال، أو الطلاق، كما أنه لم يعد يخاف من الموت، إلاّ أنّ الأنمــاط السابقة لا تتوقّف عن الظهور بمجرد توقف السلوك المعبّر الواضح، أو بسبب أنه لم يعد ملحوظاً. لا يدرك الأطفال الحاجة إلى التغيير من تلقاء أنفسهم. يــؤمن الــناس بسذاجة أنه إذا توقف السلوك الإدماني، أو إذا ترك المدمن عائلته، فسيصبح كل شيء على ما يرام.

أتذكّــر دائماً تلك الفتاة التي تبلغ التاسعة عشر من عمرها، والتي أبلغتني أنها تــستمرّ بالكــذب بشأن أحداث تافهة. طوّرت الفتاة هذا النمط في محاولة منها لفرض نوع من الاستقرار على منــزل يسيطر عليه الإدمان على الخمور، والعنف الــشديد. أخــبرتني هذه الأشياء بعد أن مضت ثلاث سنوات على غياب والدها المدمن عن المنــزل (نتيجة الطلاق). أضافت أنها لم تكن واعية لنمطها في الكذب حــتى وقتٍ قريب جداً، وذلك عندما واجهها شخص ما بسلوكها. يكمن أحد الأسباب الكامنة وراء عدم تغيير أفراد العائلة طرقهم السابقة، أي بعد توقف المدمن عــن شرب الكحول، أو مغادرته للمنــزل، هو أن هؤلاء نادراً ما يدركون أنهم تأثّروا بطريقة عكسية.

أخبرني أحد المدمنين السابقين، وهو يبلغ الثالثة والأربعين من عمره، أنه حتى بعد مرور ست سنوات على امتناعه عن الشرب، لم يتحدّث مرة واحدة مع أطفاله حــول قــضية الإدمان على الكحول، أو التأثيرات التي تركها هذا الإدمان على العائلــة. شرح لي الرجل أن يشعر أنه أكثر قرباً من أولاده (ولدين بالغَين في أوائل العــشرينيات من أعمارهم، وولد آخر في الخامسة عشر من عمره) ومع ذلك فهو يــشعر أن الكــثير من الأمور قد بقيت من دون مناقشة. يدرك هذا الرجل التأثير الــسلبي الــذي تركه إدمانه على العائلة، لكنه لا يعرف كيف يفاتح أولاده بهذه المشكلة الموروثة عن الماضي.

تصعب كثيراً إثارة هذه القضايا الحسّاسة مهما طالت السنون. تتزايد صعوبة

حـــل ومواجهة هذه المشاكل مع الأيام، لذلك يصعب تجاوز تلك المشاعر المؤلمة. يخلـــق اللجوء إلى عزل هذه المشاعر مسافةً بين أفراد العائلة، ويطيل زمن انقطاع الاتـــصال بينهم. إن القدرة على الإنكار تبقى مرشحة للاستمرار، إلا إذا استطاع الأبـــناء الـــتحدث عـــن مشاعرهم، أو عن الأحداث التي جرت في ما مضى من حـــياتهم. تبقـــى القدرة على الإنكار عاملاً ثابتاً إلا إذا بذلت العائلة جهداً خاصاً لتغـــيير الأدوار، والقوانين العائلية القديمة. يتوجّب في هذه الحالة عدم وجود أسرار عائلـــية بـــين أفراد العائلة. ويستطيع أفراد العائلة أن يشعروا بتقارب أكثر إذا ما اتّحدوا مجددا نتيجة عملية شفاء الوالد المدمن، ستصبح الحياة العائلية أفضل إذا ما تّمت مناقشة المشاكل الماضية والحاضرة بطريقة منفتحة وصادقة.

إذا ما انشغل أفراد العائلة في عملية الشفاء قبل وصول المدمن إلى حالة صحو دائـــم، يصبح من المهم أن يستمروا بمتابعة برنامج الشفاء حتى بعد يصبح الشخص المـــدمن نظيفاً من الإدمان و*صاحياً*. يستغرق تطوير نظام الإنكار سنوات عديدة. يلجأ أفراد العائلة إلى التوقّف عن معالجتهم التي بدأوا بها، ثم يعودون إلى أفكارهم القديمـــة القائمة على الإنكار، حتى بعد أن يعتقدوا أن الأسوأ قد ولّى بما أن المدمن قد بدأ بطلب العلاج. أتقن أفراد العائلة، وكذلك الشخص المدمن، عملية الإنكار وطـــوّروا نظامهـــا عـــبر السنين، لكن إلغاء هذا النظام لا يستغرق أعواماً عديدة بالضرورة، إلا أن عملية الشفاء ينبغي أن تكون عملية مستمرة.

يـــتوجّب على كل أفراد العائلة أن يعرفوا شيئاً عن برنامج الشفاء الذي يتبعه المـــدمن. يُذكـــر أيضاً أنه من المفيد جداً أن يلقى الأشخاص المعتمدين على المواد الكيميائية، مساعدةً من أشخاص آخرين مثلهم وصلوا إلى الشفاء. يشتمل برنامج الـــشفاء عادةً على اجتماعات مثل تلك التي تعقدها جمعية *الكحوليون المجهولون*، وعلـــى اجـــتماعات برنامج علاجي لما بعد العناية، أو اجتماعات جمعيات داعمة أخـــرى. يحتاج معظم الأشخاص الذين وصلوا إلى مرحلة الشفاء أن يحضروا مثل هذه الاجتماعات مراراً، وعلى الأخص في المراحل الأولى من عملية الشفاء.

كـــان مايـــك في الثانية عشرة من عمره عندما بدأ والده بالتخلص من عادة شـــرب الخمـــور. كان قد طوّر القليل من الإنكار لديه في ما يتعلّق بقضية إدمان

والـــده شرب الخمور، لهذا تحمّس كثيراً عندما بدأ والده حضور برنامج للمعالجة. بعد عودة والده إلى المنـــزل أبلغ مايك المجموعة الاستشارية أن "كل شيء رائع". ظهـــرت الابتسامة على شفتيه وبدا أنه لا يعاني من أية مشكلة في العالم، مع أنني أعرف شخصياً أن والده كان يشرب الخمور منذ أن أبصر ابنه النور. ظن الفتى أنه بسبب تخلّص والده من عادة شرب الخمور فإنه سيصحو ولن يكون مخدراً إطلاقاً. وأيقن أن الوالد سيقوم باكتشاف ابنه الذي يبلغ الثانية عشرة من العمر، ذلك الابن الـــذي يعرف القليل عنه. لم تتحوّل حياة مايك إلى حياة وردية، وقالت والدته إنه يعاني من صعوبات في المدرسة. واجهت الفتى ذات يوم مباشرة، وقلت له: "الأمور ليـــست على ما يرام يا مايك. أليس كذلك؟" أجابني: "على العكس، إنها على ما يرام". قلت له: "لا، يا مايك. الأمور ليست على ما يرام. لا تتحسّن الأمور، حتى لـــو أصبح الوالد صاحياً وتخلّص من عادته في شرب الخمور". قال لي مايك أخيراً (وكأنـــه يـــروي لي فـــيلماً): "وجدت صعوبة في فهم السبب الذي يدفع والدي لحـــضور الاجتماعات كل ليلة، وسبب غيابه عن المنـــزل". امتلك مايك توقعات كـــثيرة، وكان الكثير منها مجرد تخيّلات، ومنها أنه سيتمكّن من تمضية الكثير من الـــوقت مع والده بعد أن شفي من عادة تناوله للخمور. لم يفهم مايك أن والده مـــشغول جداً بحضور اجتماعات *الكحوليون المجهولون*، وهذا يفسّر تمضيته للقليل مـــن الأوقات في المنـــزل، حتى أقل مما كان يفعل عندما كان يشرب الخمور. لم يـــتفهّم مايك هذا الواقع الجديد، لذا أصبح مشوّش الفكر وغاضباً جداً. عاد الفتى إلى نظامه الإنكاري من أجل حماية نفسه من المشاعر التي كان يحسّ بها.

احـــتاج والد مايك بالفعل إلى حضور كل تلك الاجتماعات. ولا يكفي هنا أن يقـــوم المرشـــد بتفسير هذه الحاجة للأطفال والأزواج. احتاج مايك إلى والد يتـــشاطر وإياه المشاعر المتعلقة بتلك الاجتماعات، ولمشاركته في أفكاره بخصوص التخلص من شرب الخمور. إذا ما وجد الوالدان أنهما بحاجة إلى قضاء وقت بعيداً عن أسرتهما من أجل حضور الاجتماعات، فيتعيّن عليهما شرح هذا الأمر للعائلة وشـــرح مـــدى أهمية وضرورة هذا الجزء من برنامج الشفاء بالنسبة لهما. يتوجّب على والد مايك بالإضافة إلى ذلك أن يجد طرقاً للتواصل مع ابنه.

واجهـــت شارون وضعاً مماثلاً مع أولادها، لكنها اكتشفت أنها إذ أخبرت أولادها الأمور التي تتلقّاها من كل اجتماع، وإذا حرصت على تناول طعام العشاء معهـــم، وإذا مـــا حرصت كذلك على أن تتمنّى لهم ليلة سعيدة قبل توجههم إلى الـــنوم، وإذا مـــا حدّدت وقتاً خاصاً مدته ساعتان يومياً من وقتها لكل ولد من ولـــديها، فإنها لن تكون مضطرة إلى تقليص عدد الاجتماعات التي تحضرها، ولن تشعر بالذنب بشأن تربيتها لأولادها.

أقول للقارئ العزيز، سواءً كان والداً، أو أخاً، أو صديقاً، أو قريباً للعائلة، أو معالجاً، إنه توجد أوقات لا نستطيع فيها تغيير البيئة التي ينشأ الأطفال فيها، لكننا نـــستطيع تغـــيير الأفكـــار التي يؤمن بها الطفل عن ذاته. يُذكر أنه من الأولويات القـــصوى أن نـــبادر إلى مساعدة الأطفال على تفهّم ما هي الأشياء التي يتلقّاها الآباء، وأنهم ليسوا سبب المشاكل. إن مساعدتهم على فهم أن والدهم (أو والدتهم) يعاني من الإدمان، ولا خيار له فيه، وتفهّم مدى حبه لعائلته هو أمر هام أيضاً.

إننا لا نرغب أن يعمّم الأطفال للعالم الأشياء التي يتعلّمونها في المنـــزل، وهي الأشـــياء المـــتعلقة بالقوانين والقواعد العائلية السيئة. يُحتمل أحياناً أن يكون ابن العاشـــرة بمثابة البالغ في منـــزله، لكننا إذا تمكّنا من مساعدة ابن العاشرة هذا كي يتـــصرّف بحسب عمره خارج المنـــزل، فإننا بذلك نساعد هذا الطفل على النمو بنضجٍ أكبر.

يـــتوجّب علينا مساعدة الأطفال كي يتجاوزوا الحاجة للخضوع إلى العلاج، ومـــساعدتهم كي لا يتهرّبوا من مشاعرهم. يتوجّب علينا أيضاً أن نساعدهم على تطويـــر مهارات حل المشاكل لديهم. ويقع على عاتقنا أن نساعدهم كي يعرفوا أنهـــم جديرون وقيّمون. يبدو هذا الكلام كأنه يتطلّب الكثير، لكننا إذا كنا على اســـتعداد لتزويد الطفل بالمعلومات المتعلقة بالإدمان، وتعزيز ثقته بمشاعره، وتقديم المساعدة له في حل مشاكله، وتوضيح قضايا حمايته، وكذلك تسهيل حصوله على نظـــام مـــساندة أكثر فعالية، فعند ذلك نكون قد ساهمنا فعلاً بتكوين طفل أكثر مرونة يتمتّع بخيارات أوسع بكثير، وهي الخيارات التي تتعلّق بطريقة عيشه لحياته.

الفصل التاسع

استخدام الوسائل المتاحة

علـــى الـــرغم مـــن المعلومات التي نكتسبها عن تأثيرات الإدمان على الحياة العائلية، وما تسبّبه من ألم بالنسبة للأطفال البالغين، إلا أننا نلاحظ ميلاً لدى بعض الأشخاص ليقولوا: "أجل، لكن... أجل، لكن... لم يكن الأمر سيئاً إلى هذا الحد. أجـــل، لكن... لا يستطيع أحد أن يفهم الأمر على حقيقته. أجل، لكن... مرت اليوم سنوات على غيابي عن المنـــزل ولسنوات. أجل، لكن... إنني أحبّ والديّ فعلاً".

صـــحيح أنه يوجد دائماً شخص ما قد عانى أكثر منك، أو لديه قصة مرعبة أكثـــر مـــن قصتك، لكن ذلك لا ينفي حزنك وخسارتك. هناك دوماً أشخاص يفهمـــون مشكلتك فعلاً، وهذا الأمر لا يتعلّق بعمرك. إنك لا تخون والدتك، أو والـــدك، أو عائلتك، إذا ما عرفت حقيقتك وامتلكتها. وإذا كان هناك من وجود لفعـــل الخـــيانة فإنـــه يأتي من جانب المرض (الإدمان)، والاضطراب الذي يسبّبه الإدمان للعائلة. يتعيّن عليك أن تعرف أنك ستقدم على خيانة ذاتك إذا لم تسمح لنفـــسك بالـــشفاء. إنـــك تستحقّ أن تتخلّص من الألم الذي عانيتَه في الماضي، وتـــستحقّ أيضاً أن تكف عن العيش حسب القواعد التي يضعها الآخرون لسببٍ بسيط: أنت تمتلك خياراتك فعلاً.

نـــأتي الآن إلى المقاومة التي تلقاها هذه الدعوة: "أريد أن أشفى من الإدمان فعـــلاً، لكن أريد أن يتمّ ذلك من دون ألم. شكراً لك"، أو "أريد أن أشفى، لكني أفضّل أن أقوم بذلك بنفسي".

أتفهّم كل هذه الأمور بالفعل، لأنني كنت طفلة بالغة في ما مضى. تخيّل معي للحظـــة واحدة عمق الآلام والأحزان التي تشعر بها على أنها ريح عاصفة قوية. إذا اختـــرت أن تقـــف وأنت تشدّ ركبتيك وكاحليك معاً، ووقفتَ مستقيم الظهر

مسدلاً ذراعيك على جانبيك في مواجهتك لهذه الريح العاصفة، فعند ذلك سوف تفقد توازنك بسهولة. لكنك إذا كنت ذكياً بما فيه الكفاية كي تدرك هذه الحقيقة، فإنك ستبحث عن ملجأ. يسارع معظمنا للاحتماء بهذا الملجأ عن طريق العمل، والعلاقات، والمخدرات أو الكحول، أو الجنس، أو الإفراط بإنفاق المال. تخيّل الآن أنك ستنحني إلى الأمام مباعداً ما قدميك، ومحنياً ركبتيك، ومبعداً ذراعيك قليلاً عن جسدك، فعند ذلك قد تجد نفسك تتمايل قليلاً في وجه تلك الريح القوية، لكنك لن تضطرّ إلى الهرب، ولن تفقد توازنك. وستمتلك في هذا الوضع إمكانية إيجاد القوة الكافية التي تبقيك واقفاً في وجه الريح.

يُحتمل أيضاً أن تمتلك القدرة على البقاء واقفاً بفضل مساندة ومساعدة الآخرين، هذا بالإضافة إلى امتلاكك للتوازن والمرونة. إن العيش وسط عائلة مدمنة، أو مضطربة، يعني العيش حياة العزلة التي لا بد وأن تكون عانيتَ طويلاً منها. ألا تستحقّ الآن أن تسمح للآخرين بأن يكونوا جزءاً من عملية شفائك؟ سيضيء هؤلاء لك الطريق، وسيوفّرون ملاذاً لك حينما تصعب عليك عملية الشفاء هذه.

إذا أخذت المبادرة لتبدأ اتصالك الأول مع وسيلةٍ من الوسائل المتاحة، فتكون بذلك قد أقدمتَ على خطوة كبيرة جداً. إن عملية تناولك الهاتف، وطلبك الرقم، ثم طلب التكلم مع شخصٍ يستطيع مساعدتك، لا تستغرق سوى ثوانٍ قليلة. لا بد أن العملية التي انتهت بقيامك بالاتصال لطلب المساعدة، قد تركتْ ثقلاً نفسياً وجسدياً، عليك وعلى عائلتك. أقصد بذلك جدالك مع ذاتك، والتغيّرات التي خبرتها في مزاجك، ومحاولتك إقناع نفسك أنك تستطيع معالجة المشاكل وحدك، وبعد ذلك الحلقة التي لا نهاية لها والمستمرة للاكتئاب، والغضب، والأمل، ومشاعر الذنب. ينتظر الكثيرون نتيجة لذلك أشهراً، ولربما أعواماً، قبل أن يطلبوا المساعدة، لكن عليك ألاّ تنسى أبداً أنك تستأهل إجراء هذه المكالمة.

تتنوّع الوسائل والمصادر المتاحة المخصصة لقضايا الطفل البالغ. وتوجد كتب كثيرة تعالج تحديداً قضية إدمان الطفل البالغ، كما توجد كتب أكثر تعالج عملية التخلص من الألم الذي تعانيه العائلات المضطربة. تنتشر هذه الكتب في الأقسام

المختصة بعلم النفس، أو أقسام المساعدة الذاتية في المكتبات الكبرى. توجد أيضاً مواقع متخصصة على شبكة الإنترنت مخصصة لقضية الإدمان.

تبرز مجموعات التعليم الذاتي من بين مؤسسات الخدمات المتوافرة للجميع بغض النظر عن الأوضاع الفردية. إننا نفتقد في هذه الأوقات انتشار اجتماعات *الخطوات الاثنتي عشرة المخصصة لقضايا الأطفال البالغين*، والتي كانت كثيفة في سنوات الثمانينيات، والتسعينيات من القرن الماضي، لكن لعلك ستجد مجموعة مماثلة في منطقتك. وتستمرّ جمعية *الكحوليون المجهولون* بنشاطاتها الحيوية في كل مناطقنا. يشتمل برنامج عمل هذه الجمعية للمساعدة الذاتية على برنامج يستند على اثنتي عشرة خطوة. يستقبل هذا البرنامج عائلات وأصدقاء المدمن على الكحول أو المخدرات، لكنه يستقبل أيضاً الأطفال البالغين بالتأكيد. إذا ما تكوّنت لديك رغبة للتوقف عن شرب الخمور، أو تناول المخدرات، أو كنت تعتقد أنك تعاني من اضطراب له علاقة بالطعام، أو الإسراف بإنفاق المال، أو الإدمان على الجنس، فستجد أيضاً برامج *الاثنتا عشرة خطوة* المخصّص لمعالجة كل هذه القضايا.

لا تشتمل مجموعات المساعدة الذاتية على مستشارين متخصصين، وهي لا تقوم بتوثيق مشكلة الشخص المعني. يُذكر أن كل هذه البرامج هي مجانية لكل الذين يرغبون بالمشاركة فيها. تتألّف هذه المجموعات من أشخاص يعانون من مشكلة مشتركة ويتطلّعون إلى حل مشترك، وهي تشكل طريقة لمساعدة أنفسهم، وللاشتراك بمساعدتهم لبعضهم بعضاً.

أثبتت هذه المجموعات أنها وسائل مساعدة جداً لملايين الأشخاص. توفّر هذه المجموعات فرصة للأطفال، والشركاء، والأزواج، أو الشخص المدمن، وذلك من أجل التوصل إلى فهم أفضل للمدمن، ولكيفية تأثير هذا الإدمان على حياة المدمنين. تقدّم هذه المجموعات برنامجاً للشفاء يسمح لكل فرد باتخاذ مشاعر أكثر إيجابية تجاه ذاته، كما تساعده، أيضاً على الاستمرار بعيش حياة أكثر إنتاجية. تقدّم مجموعات المساعدة الذاتية فرصةً للأشخاص المشتركين كي يدركوا أن تجاربهم ومشاعرهم ليست فريدةً من نوعها، لكنها تشبه في الواقع مشاكل أخرى يعاني منها كل فرد في المجموعة.

يتلقّــى كل مشترك المساندة والتفهم من المجموعة، التي تقدّم له برنامجاً بسيطاً يــشتمل على إرشادات تهدف إلى فهم موضوع الإدمان، ويتلقّى كذلك خطوات محــدّدة لتطوير قواه وقدراته، والمحافظة عليها. تفتح هذه المجموعات فرصاً متنوعة للــتفاعل الاجتماعــي، وتشكّل مصدراً قيماً لتبادل المعلومات بين النظراء الذين يعانون من المشكلة نفسها.

تبرز سمة توحّد جميع المشتركين في هذه المجموعات، وهي أنها تطبّق قاعدة تجاهل الأسمــاء. هــذا الأمــر يعني أن هويتك ليست مهمة، كما درجت العادة على عدم استخدام اسم العائلة للمشتركين. ولا تعطي هذه المجموعات أهمية لثروتك أو لموقعك الاجتماعــي، وأنت بذلك تُعتبر مساوياً لرفاقك الذين يعانون من المشاكل نفسها التي تعانــيها أنــت. تتمكّن المجموعة بهذه الطريقة من توفير بيئة حساسة لا تصنّف أحداً، حــيث يتمكّن الأطفال، والأزواج، والأصدقاء، أو الأشخاص المدمنون، من التحدث عن مشاكلهم التي عانوا منها، وكذلك يمكنهم التعبير عن مشاعرهم علناً.

إذا كنت مقتنعاً أنك تعاني من مشكلة بسبب الإدمان، فستجد أن مجموعات *الاثنــتا عــشرة خطوة* هي مصدر مساعدة لك، لكنك قد تحتاج إلى برنامج محدّد للمعالجــة. تعمــد معظم هذه المؤسسات إلى تنظيم قوائم بمعلومات عن الإدمان، تتضمّن وكالات متخصصة مستعدة لمساعدتك.

أنا مسرورة لأن والدي لم يعد يشرب الخمور، ولأنه يتحدّث معي. أنا أفهمه أفضل الآن، وأحــبّ أيضاً أعضاء *الكحوليون المجهولون*، لأنهم لا يستبعدون الأطفال. نحن نشارك *الكحوليون المجهولون* في العديد من نــزهاتهم، وأنا أتسلّى برفقتهم أكثر من مما أتسلّى مع مجموعة من الكبار المخمورين!



كارين، 11 عاماً

تتـــنوّع الخيارات أثناء اختيار المصادر والوسائل المتاحة. ويستطيع الأشخاص المدمنون أن يتخلّصوا بواسطتها من عادة الإدمان، ويستطيع أفراد العائلة أن يتعافوا. لكن عليهم أولاً أن يطلبوا المساعدة.

وجـــد كثيرون من الذين تأثروا بالإدمان أن المعالجة النفسية تتمكّن من حل التعقـــيد الموجـــود في حياتهم. لكن كيف تعرف أنك واحد من الذين يستطيعون الاســـتفادة من العلاج، بدلاً من الاكتفاء بالقراءة، أو المشاركة بمجموعة المساعدة الذاتية التي تختارها لوحدك؟

يـــتوجّب عليك أن تثق بمفهوميتك عندما تصل إلى تقرير ما إذا كنتَ ستستفيد من المعالجة النفسية أم لا. أودّ أن أقترح عليك بشدة أن تختار هذه المعالجة إذا كنتَ:

- تعاني من دلائل الاكتئاب.
- منشغلاً في اتباع نمط معيّن من أنماط السلوكيات المدمرة للذات، التي تتراوح ما بـــين لعـــب دور الضحية في العلاقات التي تبنيها (علاقات أليمة ومتكررة) وصولاً إلى السلوكيات الإدمانية.
- قد حاولت أن تُحدث تغييرات بناءة في حياتك وفشلتَ في ذلك.
- تمتلك سجلاً حافلاً بالإساءات الجسدية أو الجنسية.

يتعـــيّن عليك أن تحدد معالجاً اختصاصياً في منطقتك متفهماً للإدمان، أو للأنظمة العائلية المتعلقة بالإدمان. إذا كنتَ عاجزاً عن تحديد مثل هذا الشخص فيمكنك الاتصال بوكالة محلية تهتمّ بقضايا الإدمان، ثم تطلب منها إحالتك إلى الجهة الملائمة لك.



– جاك، 12 عاماً

وسائل مساعدة الأطفال

يكبر الأطفال الذين يتربّون وسط أجواء الإدمان، من دون أن يمتلكوا القدرة علـــى التعبير عن أفكارهم أو مشاعرهم الحميمة مع أقرب أصدقائهم. إنها لطريقة موحشة ومنعزلة للعيش. تستمرّ هذه العزلة حتى مراحل متقدمة من العمر لأن أحداً لا يفهـــم الصدمات التي تعرّضوا لها، ولأن أحداً لا يريد تخصيص الوقت للتحدث مـــع هؤلاء الأطفال. يمتلك الأشخاص الذين يعيشون خارج دائرة العائلة المباشرة، خوفاً طبيعياً، ولعله خوفٌ مبرّر، من التدخل في شؤون العائلة. تلجأ العائلة إلى حل المشاكل الناشئة ما بين الآباء والأطفال بخصوص اللباس، والمال، أو السلوك، ضمن محـــيطها. ويتلقّى *الغريب* الذي يتدخّل بانحياز في هذه الأمور وطأة المشاعر الملتهبة بعد أن يكون أفراد العائلة قد قرّبوا شقة الخلاف في ما بينهم.

لكن الإدمان ليس بتلك المشكلة البسيطة.

إن الإدمـــان هو مرض متنامٍ، وإذا لم يُعالج فلن تتحسّن حال المدمن، بل سيـــصبح أســـوأ. إن الـــتحالف مع الطفل هو أول خطوة باتجاه شفاء الطفل ووالديـــه. يـــتوجّب على الشخص الذي يريد لعب هذا الدور أن يلعب دور المستمع، أي أن عليه أن يصغي، ثم يوجّه النصح والمساعدة على تثبيت مشاعر الطفـــل. لعلـــك لن تقدر على تغيير الوضع القائم في المنـــزل، لكن يمكنك أن تكـــون مصدراً حيوياً في مساعدة الأطفال على تحمّل الضغوط الناتجة عن حالة التـــشوش الموجودة في عائلاتهم. تستطيع تقديم الإرشاد كلما بدا ذلك مناسباً، لكـــن عليك أن تتذكّر أن أفضل توجيه هو ذلك الذي يعطيه اختصاصي مؤهل للمساعدة.

لا يعي الأطفال توفر الوسائل المساعدة إلا نادراً، وهم يشعرون أنهم مشلولون نتـــيجة عجـــزهم عن التحرك من تلقاء أنفسهم. يميل الطفل إلى متابعة العلاج مع وسيلة من الوسائل إذا ما أقدم شخص موثوق به على اقتراح هذا الحل البديل، وإن أمكن يستطيع هذا الشخص تحديد الوسائل المتاحة. إن أي شيء يفعله الشخص لمدّ جسور الاتصال سيساعد الطفل في الحصول على مساعدة أكبر.

يتّصل الأطفال مع أشخاص يلعبون أدواراً متنوعة في حياقم، الآباء، الأقارب، الأصدقاء، الجيران، الأساتذة، المستشارون، الأطباء، والقضاة. يستطيع هؤلاء، كلٌ في موقعه، تقديم مختلف أنواع المساعدة والدعم. يُذكر أنه كلما قدّم هؤلاء الأشخاص أنفسهم بصفتهم مصادر عليمة وماهرة، كلما اتّسع مجال فرص المساعدة الكبيرة المتوفرة للأطفال، سواءً الصغار في السن، المراهقين، أو البالغين.

أتمنّى ألاّ يستهين الناس بمدى الفرق الذي يمكنهم إحداثه في حياة الطفل، بغض النظر عن مدى السوء الذي يبدو عليه الوضع. إن الرابطة التي يقيمها الطفل مع الشخص الذي يرعاه هي إحدى أهم العوامل التي تفسّر السبب الذي يمكّن بعض أطفال العائلات المضطربة من تطوير نقاط قوة، بينما يعجز الآخرون عن ذلك. إن ذلك الشخص عادةً ما يسمح للطفل أن يتصرّف بحسب عمره، ويصرفه عن أن يكون طفلاً بالغاً، إنه يعمد إلى تصديق ذلك الطفل والإصغاء إليه. يقول ذلك الشخص، إما بالكلمات أو بالسلوك: "أنا أهتم" و"أنت مهم بالنسبة لي". يسمح هذا النوع من العلاقات للطفل بغرس مفهوم قيمته في أعماقه، ويرفض نتيجة لذلك سلوكيات العار والمفاهيم التي ورثها عن حياته العائلية المضطربة.

شعرت ڤانيسا، التي هي الآن بعمر الثالثة والثلاثين، بدافع قوي للبحث عن مستشار كان قد عمل معها عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها. اعتاد والدا ڤانيسا في ذلك الوقت العيش في الشوارع، أما هي فوُضعت في بيت لمجموعة لمدة ثلاثة أشهر تقريباً. أرادت ڤانيسا أن تشكر هذا المستشار. سألها المستشار عما تتذكّره من استشاراقا بالتحديد فأجابت: "لا أتذكّر ما فعلته لي، لكنني أعرف أنك أحببتني وقتها".

لا يتعلّق الأمر أحياناً بما نفعله، بل بما نشعر به، وبقدرتنا على إيصال هذه المشاعر للطرف الآخر. آمنت هذه الشابة فعلاً أها كانت محبوبة، وكان إيماها هذا بمثابة هدية معنوية تمسكت بها، ولطالما استمدت القوة منها. إن هذه الهدية المعنوية كانت أثمن من كل التجارب التي مرت بها. تناولت ڤانيسا مفكرة من حقيبتها وقالت: "طلبتِ مني أن أدون يومياتي، وأنا أفعل ذلك حتى اليوم". يُذكر أن تدوين

اليوميات هي وسيلة يومية لتفريغ المشاعر، ولربما لاكتساب القوة، لكن يبقى الأهم أن يشعر المرء أنه محبوب.

أعتقد أن الأطفال الذين يشبّون وسط أجواء الإدمان يعانون من عواقب غير صحية، بسبب انعدام مشاركتهم الأشخاص الآخرين والانشغال بنشاطاتهم، وليس نتيجة الانشغال الجدي.

الجمعية الوطنية لأطفال الكحوليين

تأسّست جمعية لا تستهدف الربح من أجل الدفاع عن الأطفال الذين تأثّروا بالإدمان على الخمور والمخدرات، وذلك منذ صدور الطبعة الأولى من **لن أقع في مصيدة الإدمان**. دأبت **الجمعية الوطنية لأطفال الكحوليين** منذ العام 1983، على تـــوفير المعلـــومات والتثقـــيف، وذلك بهدف مساعدة أطفال الكحوليين من كل الأعمـــار. إن الجمعـــية الوطنية لأطفال الكحوليين هي مركز لتطوير السياسات العلاجـــية، وتُعتبر نقطة محورية للسجلات الصحية العائدة للأطفال، كما أنها توفّر معلـــومات عـــن المتـــبرعين الخيريـــين، ومقدمي الخدمات الذين يهتمّون بأطفال الكحولـــيين. وفّـــرت هـــذه الجمعية مواداً مهمة للمدارس، وللجمعيات الدينية المـــشتركة، والمعاهـــد الطبية والمعالجين. يُذكر أن أفضل طريقة للدفاع عن أطفال المدمنين هي الانخراط في عضوية هذه الجمعية.

الأنظمة المدرسية

تـــضمّ المـــدارس أكبر عدد من الأطفال، وهذا سبب يكفي لجعلها مصدراً حيوياً للتعرّف على الأطفال المتأثرين بجو بالإدمان السائد بين العائلات. إذا كنتَ أســـتاذاً، أو مستشاراً، أو مديراً، أو من المهتمين بهذه القضية، أو كنتَ في مركز يـــسمح لـــك بالتأثير على الأطفال بطريقة فردية، أي عن طريق الاتصال المباشر، فـــسيعني ذلك قدرتك على الاتصال مع أعداد كبيرة من الأولاد عن طريق النظام المدرســـي. يستطيع الأساتذة تمييز الأطفال الذين يعانون من مشاكل في المنـــزل، وذلـــك عـــن طـــريق تقييم سلوكياتهم ومظهرهم. يُحتمل أن يكون بعض هؤلاء

الأطفال يعانون من مشاكل في إنجاز فروضهم المدرسية، ويأتون إلى المدرسة وهم يشعرون بالنعاس، أو يظهر عليهم الاضطراب العاطفي، أو أنهم من الذين لا يهتمون بهندامهم وبمظهرهم. يُحتمل أن يكون هؤلاء طيبين جداً لدرجة لا تصدّق، أو من الذين يتحدّثون عن قضية الإدمان بطريقة مباشرة وغير مباشرة. ويستطيع الأساتذة عادةً أن يسمعوا الأطفال وهم يحدّثون بعضهم بعضاً في الملاعب، أو في ممرات المدرسة. تتشكّل انطباعات الأساتذة من هنا وهناك حيث يتمكّنون بعد ذلك من جمع قطع اللغز معاً. يبدو عادة أنه ليس بالإمكان عمل أي شيء لتغيير البيئة المنزلية، لكننا نستطيع توفير بعض الارتياح للطفل المحتاج للمساعدة، إذا ما أظهرنا استعداداً للإصغاء إليه، وتوفير بعض التفهم له، أو الاكتفاء بتقديم المواساة له. إن إعطاء الطفل بعض الثقة بنفسه، واعتماد الصدق في الحديث معه، والإخلاص له، يعني تقديم الأمل إليه.

تتمتّع لجنة المستشارين في المدرسة بموقع أفضل من الأساتذة لمناقشة القضايا المتعلقة بالمنزل بطريقة مباشرة. يمتلك المدراء الموقع الذي يمكّنهم من التأكد من أن أساتذة المدرسة يتلقّون تدريباً مناسباً ليكونوا مراجعَ فعالة في هذه القضايا. ويمتلك كل الموظفين وهيئة التدريس الموقع الذي يمكّنهم من الطلب من الإدارة توفير المساعدة من المصادر الخارجية، وذلك من أجل المساعدة في تمييز هؤلاء الأطفال وتحديد الشبكات المرجعية الملائمة التي تركّز على معالجة الاضطرابات الإدمانية. تتوفّر إلى جانب الكثير من المناهج المدرسية، الأنظمة المساندة التي تمّ تطويرها بمساعدة مؤسسات خارجية، والهادفة إلى المساعدة في التدرّب على مثل هذه البرامج وتطبيقها. وتمتلك الكثير من المدارس برامج مساعدة للطلاب مصممة خصيصاً للعمل مع الأطفال الذين تأثّروا بالإدمان على المواد المخدرة، والذين يبدو أنهم معرضون كثيراً للوقوع في مصيدة الإدمان.

تحمّل المسؤولية

إن أفضل طريقة لمخاطبة الأطفال الذين تأثروا بالإدمان ومساعدتهم تتحقّق فقط إذا تحمّل الجميع المسؤولية، بما في ذلك نحن، الأشخاص العاديون

والأخـــصائيون علـــى حد سواء. يتوجّب على كل شخص يستطيع مخاطبة هؤلاء الأطفـــال أن يتحمّل بعض المسؤولية. توجد احتمالات متنوعة كثيرة، لكنها كلها تعطي الثقة لهؤلاء الأطفال ومنها:

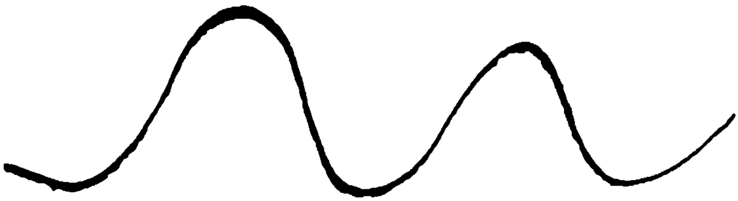
- السماح للطفل بالتصرّف حسب سنّه
- التأكيد على مشاعر الطفل
- الإصغاء عندما يرغب الطفل بالتحدث
- الاعتراف بواقع الطفل أو حقيقته
- التحدث مع فرد آخر من العائلة
- الطلب من مجلس إدارة المدرسة معالجة القضية
- الطلب من رجل دين معالجة هذه القضية مع الطفل
- الطلب من طبيب تحديد تأثير الإدمان على العائلة التي يتمّ تحديد أنها مدمنة
- مناقشة الإدمان فور تحديده
- اقتراح إحالة القضية على برامج *الاثنتا عشرة خطوة*، أو المراكز العلاجية، عند ظهورها

تتطلّب هذه الإجراءات الاستعداد للانشغال بالقضية، والاستعداد للمساعدة على تحسين نوعية حياة شخص آخر.

يـــتوجّب علـــى الجهات التي تساعد الأطفال ألاّ تقلّل من أهمية تأثيرها على الطفل مهما كان مقدار تقديرها لهذا التأثير. يُذكر أن القليل جداً من المتخصصين يمـــتلكون ما يكفي من الوسائل، والموظفين، والأمكنة، والأموال، أو الوقت، وهي العـــوامل الـــضرورية لتطوير الخدمات الشاملة المطلوبة. لكن إذا قيّم كل شخص الأشـــياء الـــتي يـــستطيع القيام بها بوسائله المتوافرة، فعندها يستطيع هؤلاء تفعيل المـــساعدة علـــى الفور. يستطيع هؤلاء المهتمين أن يحقّقوا أهدافاً متوسطة وطويلة المـــدى مع بذل المزيد من المجهود. إن مجرد قول: "إننا لا نستطيع إطلاقاً القيام بهذه المهمـــة" يُعتبر تصرفاً خاطئاً من جانبنا، وهو ما يعني في حقيقة الأمر: "إننا لا نقدّم ما يكفي من الرعاية".

يـــتوجّب على كل شخص يهتمّ بالأطفال أن يتحمّل المسؤولية، كما أنه من المفضّل أن تتعاون مصادر المساعدة مع بعضها بعضاً. إذا كنتَ على استعداد لتسأل نفسك ما هي المساعدة التي يمكنك تقديمها من ضمن برنامج حياتك أو أعمالك، فستكون قد أقدمت على الخطوة الأولى.

إننا نستطيع أن نكسر معاً قاعدة *لا تتحدّث*، وأن نكسر حلقة الإدمان.



أشعر فعلاً كأنني كنت في القاطرة الأفعوانية منذ زمن طويل.
أريد أن أرحل منها.

– جانيس، 44 عاماً

ملحق

نموذج حل المشكلة

المواقف	**الاحتمالات**
حالات *ماذا لو*...	1.
	2.
	3.
المواقف	الاحتمالات
حالات *ماذا لو*...	1.
	2.
	3.
المواقف	الاحتمالات
حالات *ماذا لو*...	1.
	2.
	3.

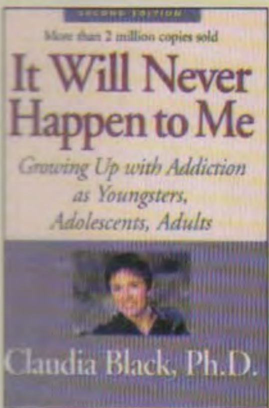
الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

لن أقع في مصيدة الإدمان

هذا هو كتاب كلوديا بلاك الرائع، والذي دخل لائحة الكتب الأكثر مبيعاً، والذي يسرد تجربة العيش ضمن عائلة مدمنة والأثر الكبير الذي يتركه الإدمان.

إنه لمشهد مألوف يجري في ملايين المنازل كل يوم، حيث يذعن الأطفال الذين ينشأون وسط عائلات مدمنة لقواعد محددة: لا تتحدث عما تراه، لا تثق بأحد، ولا تشعر بشيء.

يلجأ الأطفال إلى تبني أدوار قاسية تضمن لهم استمرارهم في الحياة، وهي أدوار الطفل المسؤول، الطفل المتكيّف، الطفل المسترضي، ودور الطفل المقنّع.



تُعتبر هذه الأدوار سلوكيات مواجهة شبابية قد تساهم أخيراً، عندما يكبرون، في مواجهة معاناتهم لمشاكل الاكتئاب، الوحدة، والإدمان.

تساعد بلاك القراء على اكتساب فهم شخصي عميق، وتطوير مهارات جديدة تؤدي إلى أن يعيشوا حياةً صِحية مفعمة بسعادةٍ أكبر ورخاء أكثر، وهي تفعل ذلك عن طريق استخدام قصصٍ شخصية، وشروحات مذهلة، وتمرينات مساعدة.

تُعتبر الكحول المادة الإدمانية الرئيسية للعائلات الغربية، لكن هذه الطبعة الجديدة المنقحة لكتاب «لن أقع في مصيدة الإدمان» توسّع مجال الإدمان كي يشمل الاضطرابات الإدمانية الأُخرى، مثل المخدرات، والمال، والطعام، والجنس، والعمل.

الدكتورة كلوديا بلاك، الحائزة على شهادة دكتوراه فلسفة، هي كاتبة شهيرة، ومحاضرة معروفة، ومدربة متميزة، كما أنها مشهورة عالمياً نظراً لعملها الرائد والمعاصر في مجال الأنظمة العائلية والاضطرابات الإدمانية. كتبت الدكتورة بلاك أحد عشر كتاباً وانتجت أكثر من عشرين فيلماً تتحدث فيها عن قضايا الإدمان. تقيم المؤلفة في جزيرة من الجزر الواقعة في الجزء الشمالي الغربي من المحيط الهادئ.

ISBN 978-9953-87-138-7
9 789953 871387

الدار العربية للعلوم ـ ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com
ص. ب. 5574-13 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb